தியானப்பயிற்சி
(Guided Meditation)



வழி நடத்தியவர்:

ஸ்வாமி குருபரானந்த

முன்னுரை

நம் வாழ்க்கையின் தரம் நம் மனதின் தன்மையை பொருத்திருக்கிறது. ஸுகத்தையும் சாந்தியையும் அனுபவிக்க வும், துக்கத்தை தவிர்கவும், மனதிற்கு - அமைதியாக இருத்தல், ஒருமைப்பாடுடன் இருத்தல், விரிந்த தன்மையுடன் இருத்தல் - போன்ற பலவகைபட்ட தன்மைகள் தேவைப்படுகின்றன. ஆனால் இதற்கு மாறாக, மனதின் ஸ்வபாவமோ சஞ்சலத் துடன் மாறிக்கொண்டும், பிடிப்பு இருக்க வேண்டிய இடத்தில் பிடிப்பு இல்லாமலும், பிடிப்பு இருக்க கூடாததில் உறுதியாகவும், குறுகிய தன்மையுடனும் இருக்கிறது.

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் தியானப்பயிற்சியை நம் மனதை செம்மைப்படுத்த, மனதினால் செய்யப்பட வேண்டிய ஒரு சாதனையாக அருளியுள்ளார். மனதிற்கு அமைதியாக இருத்தல், ஒருமைப்பாடுடன் இருத்தல், விரிந்து இருத்தல் போன்ற பல வகைபட்ட தன்மைகள் தேவை படுவதனால், அதற்கான தியானப்பயிற்சிகளும் பலவிதமாக இருக்கின்றன. ஒரு சாதகன் படிப்படியாக முன்னேற, **சித்த சாந்தி தியானம்** (மனதை அமைதி படுத்த), **சித்த ஏகாக்ரதா தியானம்** (மனதை ஒருமைப் படுத்த), **விராட் உபாஸனம்** (மனதை விரிவு படுத்த), **மானஸ பிரார்த்தனா, குண தியானம்** (நற்பண்புகளை நம் வயம் ஆக்க), **நிதித்யாசனம்** (ஆத்ம ஞானத்தில் நிலை பெற), என்ற தியானங்கள் வகைக்க பட்டுள்ளன.

பகவத் கீதை வகுப்புக்கு வரும் சாதகர்களுக்காக இந்த தியானப்பயிற்சி வகுப்பாக நடத்தபட்டது. ஒவ்வொரு பயிற்சி யின் கால அளவு சுமார் 10 நிமிடங்கள். இப்படி மொத்தம் 215 தியானப்பயிற்சி வகுப்புகளின் குறிப்புகள் இங்கு கொடுக்க ப்பட்டுள்ளன. இந்த குறிப்புகள் தியானப்பயிற்சி செய்வதற்கும், தியானத்தில் படிப்படியாக முன்னேறவும் சாதகர்களுக்கு உதவி யாக இருக்கும்.

பொருளடக்கம்

I. சித்த சாந்தி தியானம் (1 - 16)
(Relaxation Meditation)

1: சித்த சாந்தி தியானம்

கண்கள் மெதுவாக மூடப்படட்டும்.
மெதுவாக கண்கள் மூடி இருக்க வேண்டும்.

உடல், கழுத்து, தலை, நேர் கோட்டில் இருக்கட்டும்.
இரு கைகளும் சேர்ந்து இருக்கட்டும்.

இறுக்கமாக கண்கள் மூடி இருக்கக்கூடாது;
அதே சமயம் கண்கள் மூடியும் இருக்க வேண்டும்.

உடல், கழுத்து, தலை, இவைகள் அசையக்கூடாது.

இதுவே தியானத்திற்குரிய ஆசனம்.

நாம் எவ்விதம் அமர்ந்து இருக்கின்றோமோ, அதை
மனக்கண்ணில் பார்ப்போம்.

இப்பொழுது அமர்ந்து இருக்கின்ற நிலையை, நம் உடலை,
நாம் மனக்கண்ணில் இப்பொழுது பார்க்கின்றோம்.

இப்பொழுது நம் மனதில், நம் உடல் மட்டும் தெரிகின்றது.

நேராக, கண்ணை மூடி, அமர்ந்துள்ள உடல்
இப்பொழுது நம் மனதில் இருக்கின்றது.

நம்முடைய மனதில் இருக்கின்ற உடல் அமைதியாக
இருப்பதாக பாவிப்போம்.
நம்முடைய மனதில், நம்முடைய உடல் அமைதியை
இப்பொழுது அடைந்துள்ளது.

கால்கள், கைகள், உடல், தலை, எல்லா அங்கங்களும் இப்பொழுது அமைதியாக இருக்கின்றன.

அமைதியான உடலை இப்பொழுது நான் மனக்கண்ணில் பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்றேன்.

உடலில் அசைவில்லை.
அசைவற்ற உடலை அமைதியுடன் நான் பார்க்கின்றேன்.

உடலின் எல்லா அங்கங்களும் அமைதியை அடைந்து விட்டதாக உணர்கின்றேன். பாவிக்கின்றேன்.

அமைதியான உடலை இப்பொழுது என் மனம் பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்றது.

உடல் தளர்ந்து இருக்கின்றது.
அமைதியுடன் இப்பொழுது இருக்கின்றது.

அமைதியான உடலை கவனிக்கின்ற என்னுடைய மனமும் அந்த அமைதியை இப்பொழுது அனுபவிக்கின்றது.

மீண்டும் கண்கள், கைகள் இருக்கமாக இல்லாதபடி கவனிக்கின்றேன்.

மீண்டும் உடல், கழுத்து, தலை, நேராக அமர்ந்து இருப்பதை கவனிக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி:

2 : சித்த சாந்தி தியானம்

கண்கள் மெதுவாக மூடி இருக்கட்டும்.
உடல் நேர்க்கோட்டில் இருக்கட்டும்.

தியானத்திற்குரிய ஆசனத்தில் அமர்ந்தபின், உடலை மனதில் பார்த்து, அமைதியை அடைந்ததாக உணர்வோம்.

உடல், அமைதியை அடைந்த பின், அடுத்ததாக அமைதிப் படுத்த வேண்டியது நம்முடைய ப்ராணன்.

இப்பொழுது நாம், நம் கவனத்தை ப்ராணனிடத்தில் செலுத்துவோம்.

நம்முடைய மூச்சுகாற்றானது மெதுவாக வெளியே விட படட்டும்.

மூச்சுகாற்று மெதுவாக உள் நோக்கி ஸ்வாசிக்க படட்டும்.

காற்றை அடக்க வேண்டாம்.

மெதுவாக இப்பொழுது நாம் ஸ்வாசிப்போம்.

நம்முடைய கவனம் நாம் ஸ்வாசிப்பதில் இருக்கட்டும்.

மெதுவாக மூச்சுகாற்று சென்று வருவதை உணர்வோம்.

மீண்டும், உடல் அமைப்பு நேராக இருப்பதை சரி பார்த்துகொள்வோம்.

மெதுவாக, பொறுமையாக, அமைதியாக, ஸ்வாசிப்போம்.

நம் கவனம் ஸ்வாசிப்பதில் இருக்கட்டும்.
மனம் ப்ராணனில் இருக்கட்டும்.

இப்பொழுது நாம் அமைதியாக ஸ்வாசித்து வருகின்றோம்.

ப்ராணனிடத்தில் இருக்கின்ற அமைதியை உணர்வோம்.

மெதுவாக, சீராக சென்று வந்த ப்ராணனை பார்ப்போம்.
ஸ்வாசத்தையே கவனிப்போம்.

அமைதியாக நடைபெறும் ப்ராணனை பார்க்கின்ற நான்,
அமைதியை அடைகின்றேன்.

ப்ராணனுடைய அமைதி, என்னுடைய அமைதி.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி:

3 : சித்த சாந்தி தியானம்

தியானத்திற்குரிய அமைப்பில் அமர்ந்துள்ளோமா என்று சரி பார்த்துக்கொள்வோம்.

அமர்ந்திருக்கின்ற விதம், மெதுவாக கண்கள் மூடி இருத்தல், உடல் அசையாமல் இருத்தல், இவைகளை சரி பார்ப்போம்.

அடுத்து ப்ராணன் சீராக செயல்படுகின்றதா என்பதை கவனிப்போம்.

மெதுவாக இப்பொழுது ஸ்வாசிப்போம்.
நம் கவனம் ஸ்வாசிப்பதில் இருக்கட்டும்.

காற்று உள்ளே செல்வதை உணரவேண்டும்.
காற்று மெதுவாக வெளியே செல்வதையும் உணர வேண்டும்.

ஸ்வாசத்தை இப்பொழுது கவனித்து வருகின்றோம்.

ப்ராணனானது சீராக சென்று வரும்பொழுது,
ப்ராணன் அமைதியை அடைந்து விட்டது.

உடல் அசைவின்றி அமைதியுடன் இருக்கின்றது.

ப்ராணனும் அமைதியை அடைந்துவிட்டது.

அடுத்து, நம்முடைய இந்த்ரியங்கள் அமைதி அடைய வேண்டும்.

கர்மேந்தியங்கள், கைகள், கால்கள், இப்பொழுது அமைதியுடன் இருக்கின்றன.

ஞானேந்த்ரியங்கள் இப்பொழுது செயலில் இல்லை.

இந்த்ரியங்கள் செயல் படாத பொழுது,
அவை அமைதியை அடைந்துவிட்டன.

இந்த அமைதியை நானும் அனுபவிக்கின்றேன்.

உடல், ப்ராணன், இந்த்ரியங்கள்,
இவைகள் அமைதி அடையும் பொழுது,
நானும் அமைதியை அடைகின்றேன்.

இந்த அமைதியை மனதுக்குள் உணர்வோம்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி:

4 : சித்த சாந்தி தியானம்

உடல், இந்த்ரியங்கள், ப்ராணன், இவைகள் அமைதி அடைந்ததை உணர்வோம்.

உடல், இந்த்ரியங்கள், மெதுவாக சென்றுக்கொண்டுள்ள ப்ராணன், இவைகளிடத்தில் உள்ள அமைதியை உணர்வோம்.

மூச்சுக்காற்று மெதுவாக சென்று வரட்டும்.
ப்ராணனுடைய செயல் பாட்டை உணர்வோம்.

அடுத்து அமைதிப் படுத்த வேண்டியது நம்முடைய மனம்.

உடல், இந்த்ரியங்கள், ப்ராணன், இவைகளை முறைப் படுத்திய பின், நம் கவனம் நம் மனதை நோக்கி செல்ல வேண்டும்.

இப்பொழுது நாம் நம் மனதை கவனிப்போம்.
நம்முடைய மனதை நாம் கவனிப்போம்.

மனதை கவனித்தல் என்பது, மனதில் தோன்றுகின்ற எண்ணங்களை கவனித்தல்.

நம்முடைய மனதில், எண்ணங்கள் இப்பொழுது தோன்றிக்கொண்டிருக்கும்.
அவைகளை கவனிப்போம்.

தோன்றுகின்ற எண்ணங்களை நீக்க முயற்சி வேண்டாம்.

மன ஓட்டத்தை நாம் தடை செய்யவேண்டாம்.
மன ஓட்டத்தை கவனிப்போம்.

'என்னுடைய மனதில் என்னென்ன எண்ணங்கள் ஓடுகின்றனவோ, அவைகளை நான் பார்க்கின்றேன்' -என்ற பாவனையை உருவாக்குவோம்.

என்னுடைய மனதில் ஓடுகின்ற எண்ணங்களை நான் இப்பொழுது கவனிக்கின்றேன்.

என்னுடைய மனதை நான் பார்க்கின்றேன்.

மனதில் ஓடுகின்ற எண்ணத்துக்கு நான் தடை விதிக்கவில்லை.

சரியான, தவறான, விரும்பத்தக்க, விரும்பத்தகாத, எப்படிபட்ட எண்ணங்கள் என் மனதில் ஓடினாலும், அவைகளை நான் தடை செய்யவில்லை.

அவைகளை இப்பொழுது நான் கவனிக்கின்றேன்.

அவ்விதம், நம் எண்ணங்களை இப்பொழுது கவனிப்போம்.

எதைப்பற்றியெல்லாம் மனம் சிந்திக்கின்றது,
என்பதை இப்பொழுது கவனிக்கின்றோம்.

எப்படிப்பட்ட எண்ணமாக இருப்பினும், அதற்கு இப்பொழுது தடை விதிக்கவில்லை.

அதை நான் கவனிக்கின்றேன்.
என் மனதையே நான் பார்க்கின்றேன்.

என் மனதிற்கு இதை சிந்திக்கவேண்டும் என்று கட்டளை இடவில்லை.

மனதை நான் பார்க்கின்றேன்.
மனதிற்கு நான் கட்டளை இடவில்லை.

மனதை நான் பார்க்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி:

5 : சித்த சாந்தி தியானம்

தியானத்துக்குரிய உடல் அமைப்பு சரியாக இருக்கின்றதா என்பதை பார்ப்போம்.

ப்ராணனை சமப்படுத்துவோம்.

இனி மனதுக்கு வருவோம்.

மனதில் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்ற எண்ணங்களை இப்பொழுது நான் பார்க்கின்றேன்.

ஒரு நதியின் கரையில் அமர்ந்திருந்தால், நதியின் ஓட்டத்தை பார்ப்பது போல், என் மனதில் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்ற எண்ணங்களை பார்க்கின்றேன்.

மனதை பார்க்கின்ற நான் வேறு, பார்க்கப்படும் எண்ணங்கள் வேறு.

இப்பொழுது நான் மனமாக இல்லாமல், மனதை பார்ப்பவனாக அமர்ந்துள்ளேன்.

நம்முடைய எண்ண ஓட்டங்களை பார்க்கும் பொழுது,
சில எண்ணங்கள் நாம் விரும்பத்தக்கதாக இருக்கும்.

சில எண்ணங்கள் நாம் விரும்பத்தகாததாக இருக்கும்.
இரண்டு வித எண்ணங்களையும் நான் பார்க்கின்றேன்.

எப்படிப்பட்ட எண்ணம் ஆயினும் அது ஓடட்டும்.
நான் பார்க்கின்றேன்.

அனைத்து எண்ணங்களையும் நான் தற்காலிகமாக ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

“I Accept my thoughts”,

'ஐ ஏக்செப்ட் மை தாட்ஸ்'
என் எண்ணங்களை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

சரியான எண்ணங்களை சரியானவைகளாகவும்,
தவறான எண்ணங்களை தவறானவைகளாகவும்
ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

ஏற்றுக்கொள்ளும் மனதுடன் நான் மனதை பார்க்கின்றேன்.

நம்முடைய எண்ணங்களை இப்பொழுது பார்த்து வருவோம்.

இவ்விதம் பார்ப்பதில், என்னுடைய மனம் எனக்கு அறிமுகப்படுத்த படுகின்றது.

என்னுடைய மனதை நான் இப்பொழுது அறிகின்றேன்.

அது எப்படி இருக்கின்றதோ அவ்விதம் அறிகின்றேன்.

நான் மனதை பார்ப்பவன்.
மனம் இப்பொழுது அனுபவிக்கபடுகின்றது.

பார்க்கப்படும் மனதில், எப்படிபட்ட எண்ணங்கள் இருப்பினும் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

தற்காலிகமாக ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

இவ்விதம் மனதை பார்க்கும் பொழுது, மனதில் அமைதியை பார்ப்போம்.

உடல் அமைதி அடைந்துள்ளது.
இந்த்ரியங்கள் அமைதி அடைந்துவிட்டன.
ப்ராணன் சீறாக செயல்படுகின்றது.

உடல் அசையவில்லை.
மனம் அமைதியுடன் இருப்பதாக உணர்கிறேன்.

மனதில் ஒரு பாரத்தை அனுபவித்தாலும்,
அந்த பாரத்துக்கு கீழ் அமைதி குடிக்கொண்டிருக்கின்றது.

மனதில் எண்ணங்கள் வேகமாக அலை பாய்ந்தாலும்,
அதை பார்க்கின்ற நான் அமைதியுடன் இருக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி:

6 : சித்த சாந்தி தியானம்

உடல், ப்ராணன், இந்த்ரியங்கள், இவைகள் அமைதி அடைந்தபின், மனதிற்கு நாம் வருகின்றோம்.

நதியின் கரையில் நாம் அமர்ந்திருக்கின்றோம். நதியின் ஓட்டத்தை பார்க்கின்றோம்.

அதுபோல், மனதின் எண்ண ஓட்டங்களை இப்பொழுது நாம் பார்க்கின்றோம்.

முதலில், நம் மனதில் ஓடுகின்ற எண்ணங்களை ஏற்றுக்கொள்கின்றோம்.

விரும்பத்தக்க எண்ணங்களையும், விரும்பத்தகாத எண்ணங்களையும், நாம் முதலில் ஏற்றுக்கொள்கின்றோம்.

எண்ணங்களை பார்க்கின்றோம்.

பார்க்கபட்ட எண்ணங்களை குறித்து ஒருவிதமான முடிவையும் இப்பொழுது நாம் எடுக்கவேண்டாம்.

பார்க்கபட்ட எண்ணங்கள் எப்படி இருப்பினும், அதை நாம் பார்ப்பவர்களாகவே இருப்போம்.

அதை குறித்து முடிவு ஒன்றை கூறுபவராக இருக்கவேண்டாம்.

இப்பொழுது அந்தப்பயிற்சியை செய்வோம்.

எண்ணங்களை பார்த்து வருவோம்.

விரும்பிய, வெறுக்கத்தக்க, அனைத்து
எண்ணங்களையும் சாக்ஷியாக பார்ப்போம்.

பார்க்கின்ற நான் வேறு, பார்க்கப்படுகின்ற எண்ணங்கள் வேறு.

ஏற்றுக்கொள்ளுதல் என்ற பாவனையுடன், நம் மனதை
இப்பொழுது நாம் பார்ப்போம்.

அவ்வப்பொழுது உடல், ப்ராணனுடைய சீர்ப்பாடு,
இவைகள் முறையாக உள்ளதா, என்பதையும் கவனிப்போம்.

இப்படிபட்ட எண்ணத்தைதான் நான் எண்ணவேண்டும், என்ற
நிபந்தனையை இப்பொழுது நாம் வைக்கவேண்டாம்.

நிபந்தனை இன்றி, நம் எண்ணங்களை இப்பொழுது பார்ப்போம்.

இவ்விதம் பார்க்கும் பொழுது, நாம் பார்க்கின்ற
காரணத்தினால் எண்ணங்கள் அமைதியை அடையும்.

குழந்தை, தந்தை கவனிக்கின்றார் என்பதை அறிந்த பொழுது
அமைதி அடைவதுபோல், எண்ணங்கள் கவனிக்கபடுகின்றன
என்று எண்ணங்கள் அறியும் பொழுது, எண்ணங்கள் ஓரளவு
அமைதியை அடையும்.

நான் இப்பொழுது என்னுடைய மனதை நிபந்தனை இன்றி
கவனிக்கின்றேன்.
நான் மனதை நிபந்தனை இன்றி கவனிக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

7 : சித்த சாந்தி தியானம்

நம்முடைய மனதை நாம் பார்க்கும் பொழுது, மனம் ஓரளவு அமைதியை அடையும்.

மனதினுடைய சஞ்சலம், வேகம், விகாரம், இவைகள் 'மனதை யாரும் பார்க்கவில்லை' என்பதால் நடைபெறுகிறது.

குழந்தையினுடைய சேஷ்டை, 'யாரும் கவனிக்காத பொழுது' அதிகமாக நடப்பதுபோல.

ஆகவே, இப்பொழுது நம் மனதை நாம் கவனிப்போம்.

நம்முடைய மனம் இப்பொழுது எப்படி இருக்கின்றதோ, அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வோம்.

நம்முடைய மனம் க்ரோதம், லோபம், பயம், பொறாமை, இப்படிபட்ட குணங்களுடன், இப்பொழுது, இந்த காலங்களில் இருந்து வருகின்றது.

இவைகள் என்னால் விரும்பத்தகாத பொழுதிலும், நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

முயற்சியினால் நீக்கமுடியும் என்று, இப்பொழுது நாம் ஏற்றுக்கொள்வோம்.

மனதை கவனிப்பதன் மூலம், மனதை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம், மனதை ஓரளவுக்கு அமைதிப் படுத்துகிறோம்.

"I observe my mind", "I accept my mind"

'என் மனதை நான் கவனிக்கிறேன். என் மனதை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'என் மனதை நான் கவனிக்கிறேன். என் மனதை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

“Observation - Acceptance”

'கவனித்தல், ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'.

இந்த இரண்டு சொற்களை இப்பொழுது மனதிற்குள் நாம் கூறுவோம்.

'கவனிக்கிறேன், ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

மெதுவாக, மனதிற்குள், இப்பொழுது கூறிக்கொண்டிருப்போம்.

'என் மனதை நான் கவனிக்கிறேன். என் மனதை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'என் மனதை நான் கவனிக்கிறேன். என் மனதை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'கவனிக்கிறேன், ஏற்றுக்கொள்கிறேன்' .

என் மனதை நான் கவனிக்கிறேன். என் மனதை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

மனதை கவனிப்பதனால், ஏற்றுக்கொள்வதனால்
மனம் அமைதி அடைகின்றது.

உடல், இந்தியங்கள், ப்ராணன், இவைகள் எப்படி அமைதி அடைந்ததோ, அதுபோல் மனதும் அமைதி அடைகிறது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

8 : சித்த சாந்தி தியானம்

நம்முடைய மனதை பார்க்கும் பொழுதும், ஏற்றுக்கொள்ளும் பொழுதும், மனம் ஓரளவு அமைதியை அடையும்.

ஏற்றுக்கொள்ளுதல் மனதை அமைதிப் படுத்தும்.
பிறகு, நாம் நம்முடைய ஸ்வபாவத்தை மாற்ற முயற்சி செய்வோம்.

உடல், ப்ராணன், இந்த்ரியங்கள், மனம், இவற்றின் அமைதியை நாம் முதலில் உணரவேண்டும்.

மனதை அமைதிப் படுத்துதல் என்பது, மனதை உள்ளபடி ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.

எந்த நிலையில் நாம் இருக்கின்றோம் என்பதை அறிதல் - 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'.

பிறகு, நாம் முயற்சியால், மனதின் தவறான பாவனைகளை மாற்றுவோம்.

இப்பொழுது, மனதை உள்ளபடி ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

இனி அடுத்ததாக பார்ப்பது, நம்முடைய புத்தி, “Intellect”.

மனதை அமைதிப் படுத்தியபின், புத்தியை அமைதிப் படுத்தவேண்டும்.

மனமும், புத்தியும், எண்ணங்கள் ரூபமாக இருந்தாலும், வேறுபடுகின்றன.

புத்தி என்பது திட்டமிடுகின்ற, நிச்சயம் செய்கின்ற எண்ண ஓட்டங்கள்.
திட்டமிடுகின்ற, தீர்மானம் செய்கின்ற எண்ண ஓட்டங்கள் புத்தியினுடைய தன்மை.

இந்த புத்தியை அமைதிப் படுத்துதல் என்பது, தியான காலத்தில் திட்டமிடாமல் இருத்தல்.

எந்த ஒரு பிரச்சினையை குறித்தும் தீர்வு எடுக்காத நிலை.

நம்முடைய புத்தியை பார்த்து, இப்பொழுது நாம் கூறவேண்டியது -
“இது திட்டமிடுகின்ற நேரம் அல்ல“.
“ஒன்றை தீர்மானம் செய்கின்ற நேரம் அல்ல“.
“அவைகளை பிறகு செய்யலாம்“ -
என்று இப்பொழுது நாம் புத்தியிடம் கூறுவோம்.

எதிர்காலத்தை குறித்த சில திட்டங்கள், தீர்வு காணவேண்டிய சில விஷயங்கள், இவைகளில் இருந்து புத்தியை நீக்கினால், தியான காலத்தில் புத்தியானது அமைதியை அடைகிறது.

இப்பொழுது, நாம் புத்தியை அமைதிப் படுத்துவோம்.

'நான் எதைக்குறித்தும் தீர்மானம் இப்பொழுது செய்வதில்லை'.
'நான் எந்த திட்டத்தையும் மேற்கொள்வதில்லை' என்று பாவிப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

9 : சித்த சாந்தி தியானம்

உடல், ப்ராணன், இந்த்ரியங்கள், மனம், இவற்றின் அமைதியை தொடர்ந்து, அறிவை அமைதிப் படுத்துதல் வேண்டும்.

அறிவு அல்லது புத்தி அல்லது திட்டமிடுகின்ற செயல், இவைகளை அமைதிப் படுத்த வேண்டும்.

புத்தியை அமைதிப் படுத்துதல் என்பது, தியானகாலத்தில் சிந்திக்காமல், திட்டமிடாமல் இருத்தல்.

சிந்திக்கும் திறனுக்கு ஓய்வு கொடுக்கும் காலம் தியான காலம்.

இப்பொழுது, நாம் நம்முடைய புத்திக்கு `ஓய்வெடுக்கட்டும்' என்ற ஆணையை இடுவோம்.

எதிர்காலத்தில் நம்மால் சிந்தித்து தீர்வு காண வேண்டிய சூழ்நிலைகள் பல இருக்கின்றன.

அவைகளை பிறகு பார்க்கலாம்.

இறக்கும் வரை எதிர்காலத்தில் தீர்வு காணவேண்டிய சூழ்நிலைகள் இருந்துக்கொண்டே இருக்கும்.

நம்மால் தீர்வு காணவேண்டிய சூழ்நிலைகள், அனுபவிக்கபட வேண்டியது எப்பொழுதும் இருக்கும்.

இதை உணர்ந்து, இப்பொழுது நாம் தற்காலிகமாக சிந்தனைக்கு ஓய்வு கொடுப்போம்.

எதிர்காலம் ஒன்று இல்லை என்று பாவிப்போம்.

அப்படிபட்ட பாவனையுடன், நம்முடைய முழு ஸ்தூல, சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் அமைதியை அனுபவிப்போம்.

'என் அறிவுக்கு நான் ஓய்வு கொடுக்கின்ற நேரம் இது'-
என்று கூறுவோம்.

நான் உடல், மனம், புத்தி இவைகளிடத்தில்
அமைதியுடன் இருக்கின்றேன்.

அமைதி என்ற எண்ணம் தோன்றும் பொழுது
நாம் அமைதியை அனுபவிப்போமாக!

'நான் அமைதி அடைந்துள்ளேன்'.
'நான் அமைதி அடைந்துள்ளேன்'.
'நான் அமைதி அடைந்துள்ளேன்'.

இவ்விதம் கூறும் பொழுது, அமைதியை மனதில்
அனுபவிப்போமாக!

அமைதி என்ற எண்ணமும், அமைதி என்ற அனுபவமும்
ஒன்றாகட்டும்!

அமைதி என்ற எண்ணமே, அமைதியான அனுபவம் ஆகட்டும்!

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

10 : சித்த சாந்தி தியானம்

உடல், மனம், புத்தி, இவைகளினுடைய அமைதியை உணர்வோம்.

தியானம் என்ற சாதனைக்கு முக்கிய கருவியாக இருப்பது நம் மனம்.

நம் மனம் அமைதியை அடைய, தியானத்தில் ஈடுபட, அடிப்படையாக சில பண்புகளை அடைய வேண்டும்.

அடிப்படையான சில பாவனைகளை மனம் அடைந்தால், மனம் அமைதி அடையும்.
தியானத்தில் ஈடுபடும்.

அவைகளில் முதல் பாவனை [“Attitude”],
“Acceptance”- ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.

பலரிடம் நாம் விவகாரம் மேற்கொள்கிறோம்.
பலரிடம் சம்பந்தம் வைக்கின்றோம்.
பல மனிதர்களிடம் சந்திப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

நாம் பழகுகின்ற மனிதர்களிடம், பல குணங்கள், செயல்கள், நமக்கு துயரத்தை கொடுக்கலாம்.
வெறுப்பை கொடுக்கலாம்.

மனதில், நாம் சம்பந்தம் வைத்துள்ள மனிதர்களிடம் வெறுப்பு, த்வேஷம், கோவம், இவைகள் இருந்தால்,
மனம் தியானத்தில் ஈடுபடாது.

ஆகவே, 'நான் அனைவரையும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்' - என்று பாவிக்கவேண்டும்.

யாருடன் சம்பந்தம் வைக்கின்றேனோ, அனைவரையும் நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

“I accept every one”.
ஒவ்வொருவரையும் நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

ஒருவருடைய செயல், ஒருவருடைய குணம், உண்மையில் நம்மை தாக்கவில்லை.

அவர்களுடைய செயல், குணம் இதை ஏற்றுக்கொள்ளாத மனம் என்னை தாக்குகிறது.

'நான் அனைவரையும் அவர் அவர்களை, அவர் அவர்களாக ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'என் மனதில் உள்ள பலஹீனங்களை நான் ஏற்றுக்கொண்டது போல், மற்றவர்கள் மனதில், செயலில் உள்ள பலஹீனங்களை ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்'.

என்னை நான் மன்னித்ததுபோல் மற்றவர்களை நான் மன்னிக்கிறேன்.

'என் தவறை நான் மன்னித்ததுபோல் மற்றவர்களை மன்னிக்கின்றேன்'.

'மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

11 : சித்த சாந்தி தியானம்

தியானம் என்ற சாதனையை மனம் மேற்கொள்ளவேண்டும் என்றால், மனம் ஓரளவு அமைதியை அடையவேண்டும்.

முழுமையான அமைதிக்கு பாதையும், மார்கமும் அமைதிதான்.

அதிக விக்ஷேபம், அதிக குழப்பங்கள், மனதில் அதிக வேகம், இவைகள் இருந்தால், நாம் தியானத்தை மேற்கொள்ள முடியாது.

மனதில் ஓரளவு அமைதியை அடைய, சில பாவனைகள் தேவை.

சில 'Attitude', பாவனைகள்.

அதில் முதல் ' Attitude', முதல் பாவனை, ஏற்றுக்கொள்ளுதல்- 'Acceptance'.

ஏற்றுக்கொள்ளாத சூழ்நிலை துயரத்துக்கு காரணம்.

அதே சூழ்நிலை ஏற்றுக்கொள்ளபட்டுவிட்டால், அது ஒரு சம்பவம்.

நாம் சந்திக்கின்றது சூழ்நிலையை, தவிர, அது துயரத்துக்கு காரணம் அல்ல.

நாம் தியானத்தில் அமர்ந்து, உடல், இந்த்ரியங்கள், ப்ராணன், மனம், புத்தி, இவைகளை அமைதிப் படுத்திய பின், மீண்டும் மனதில் சஞ்சலம் இருந்தால்,

சில பாவனைகளை மனதுக்குள் கொண்டுவர வேண்டும்.
அதில் முதல் பாவனை, 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'.

'நான் என்னுடைய உடலை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.
'நான் என்னுடைய வயதை ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்'.

'என்னுடைய உடலில் இருக்கின்ற குறைகளை, நோய்களை, உடல் அமைப்பு, இவைகளை ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்'.

'நோய்களை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

இதன் பொருள், உடலில் நோய் தொடரட்டும் என்பதல்ல.
என் முயற்சி நோயை நீக்க இருக்கும்.
'அது நீங்கும் வரை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'இந்த உடல் இப்படி இருக்கவேண்டும் என்ற கற்பனையை துறக்கிறேன்'.

இந்த உடல் எவரிடம் இருந்து வந்ததோ, அந்த பெற்றோர்களை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்'.
'என் தாய், என் தந்தை, அவர்களை ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்'.

'அவர்களுடைய குணம், சொற்கள், செயல்கள்,
என்னை துன்புறுத்தலாம்.
இருப்பினும் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்'.

'நான் அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்'.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

12 : சித்த சாந்தி தியானம்

மனதில் பல விக்ஷேபங்கள் வரலாம்.

தேவை அற்ற எண்ணங்கள், வெறுப்பு உணர்வு, க்ரோதம், பகைமை, இவைகள் ஆழ்ந்த மனதில் `த்ருடமாக’ இருந்தால், நம்மால் தியானம் என்ற சாதனையை மேற்கொள்ள இயலாது.

இவைகளின் வேகத்தை நீக்க, முக்கியமான ஒரு பாவனை 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்' - 'Acceptance'.

'நான் என் உடலை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.
'உடலில் இருக்கிற நோய்களை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.
'நான் இருக்கிற சூழ்நிலையை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'யாருடன் சம்பந்தம் வைக்கின்றேனோ, அவர்களுடைய உடலை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.
'யாருடன் சம்பந்தம் வைக்கின்றோனோ, அவர்களுடைய குணங்களை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'அவர்களுடைய சொற்கள், என்னை பற்றிய அவர்களுடைய கருத்து, என்னை பற்றிய அவர்களுடைய தீர்மானம்’ - இவைகள் உண்மை, அல்லது பொய், என்பதை நான் விடுத்து, ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

என்னை பற்றிய ஒரு அபிமானத்தை , அபிப்ராயத்தை வைக்க மற்றவர்களுக்கு சுதந்திரம் இருக்கும் பொழுதும், அதை குறித்து நான் என்ன பாவனை செலுத்த வேண்டும் என்பதில் எனக்கு சுதந்திரம் உண்டு.

'அவர் அவர்களுடைய கருத்தை, அவர் அவர்களுடைய கருத்தாக ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'என் மீது விருப்பை செலுத்துபவர்களை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'என் மீது அன்பு செலுத்துபவர்களை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'அனைவரையும் அனைத்தையும் நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'ஏற்றுக்கொள்வது என்பது, அவைகள் அவ்விதம் தொடர வேண்டும் என்று பொருள் அல்ல'.
'என் மன அமைதிக்காக நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

நம்முடைய மனம் எப்பொழுதெல்லாம் வெறுப்பு, பகைமை உணர்வு இவைகளினால் பாதிக்கபடுமோ, அப்பொழுது, நம்மை காப்பாற்றும் ஒரே பாவனை 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'.

தியானத்தில் அமர்ந்து, உடல், மனம், இவைகளை அமைதிப் படுத்தி, ஏற்றுக்கொள்பவனாக அமரவேண்டும்.

அனைத்தையும் நான் ஏற்றுக்கொள்பவனாக இப்பொழுது அமர்ந்துள்ளேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

13 : சித்த சாந்தி தியானம்

தியானம் என்ற சாதனையில் மனம் ஈடுபட சில பாவனைகள் தேவை.

ஏற்றுக்கொள்ளுதல் முதல் பாவனை, முதல் 'Attitude'.

'என் உடலை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'என் சூழ்நிலையை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'அனைவருடைய குணங்களை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

'சூழ்நிலைகள், உடல், மற்றவைகள், எனக்கு விரும்பதகாததாக இருக்கலாம்.

'இருப்பினும், நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.
'நிபந்தனை இன்றி நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்'.

அடுத்த பாவனை, '**அசங்கத்வம்**'.

தியானத்தில் நாம் அமரும் பொழுது, தந்தையாக அமரக்கூடாது.

தாயாக அமரக்கூடாது.

மகனாக, வேலை செய்பவனாக, யஜமானனாக, எவ்விதமாகவும், நாம் அமரக்கூடாது.

தியானம் செய்யும் காலத்தில் நான் யாருடனும் சம்பந்தபட்டவன் அல்ல.

யாரோடும் எனக்கு உறவு இல்லை; சம்பந்தம் இல்லை,
- என்ற பாவனையை மனதிற்குள் கொண்டுவரவேண்டும்.

“அசங்கோஹம்“.
'நான் யாருடனும் சம்பந்தப்படாதவன் '.

நான் இப்பொழுது ஒரு சாதகன். இறைவன் `ஸாத்யம்’.

இதை தவிர வேறு உறவு எனக்கு இல்லை.

'அசங்க: அஹம்'.

இந்த பாவனையை மனதில் கொள்ளவேண்டும்.

“அசங்கோஹம்“ - 'நான் யாருடனும் சம்பந்த பட்டவன் அல்ல'.

இந்த நேரத்தில் எந்த உறவோடும் நான் தொடர்புடையவன் அல்ல.

நம் மனதில் வரும் விக்ஷேபங்கள், அதிகமான விக்ஷேபங்கள், உறவினால் வருகின்றன.

நான் தாயல்ல, நான் தந்தை அல்ல,
நான் கணவன் அல்ல, மனைவி அல்ல,
மகன் அல்ல, யாருக்கும் கட்டுபட்டவன் அல்ல,
நான் யாரையும் கட்டுபடுத்துபவன் அல்ல,
நான் எளிமையான சாதகன்.

நான் ஏழை அல்ல, நான் செல்வந்தன் அல்ல,
நான் படித்தவன் அல்ல, நான் பாமரன் அல்ல,
நான் இறைவனை நாடும் ஒரு சாதகன்.

இந்த பாவனையை மனதில் கொள்வோம்.

“அசங்கோஹம்“.

'அஹம்' - 'நான்'; 'அசங்க:' 'சம்பந்தம் அற்றவன்'.

'நான் யாரையும் சார்ந்தவன் அல்ல'.
'யாரும் என்னை சார்ந்தவர்கள் அல்ல'.

'நான் யாரையும் சார்ந்தவன் அல்ல'.
'யாரும் என்னை சார்ந்தவர்கள் அல்ல'.

ஒவ்வொரு ஜீவனும் முழுமையானவன்.
யாரும் யாரையும் சார்ந்திருப்பதில்லை.

நானும் யாரையும் சாராத ஒரு ஜீவன்.

“அசங்கோஹம்“.

இந்த பாவனையில் இப்பொழுது அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

14 : சித்த சாந்தி தியானம்

“அசங்கோஹம்“.

'நான் யாருடனும் சம்பந்தப்பட்டவன் அல்ல'.
யாருக்கும் நான் உரிமையானவன் அல்ல.
எனக்கும் யாரும் உரிமையானவர் இல்லை.

வாழ்வதற்காக, நாம் சம்பந்தங்களை கற்பனை செய்துள்ளோம்.
உறவுகள், சம்பந்தங்கள், வாழ்க்கைக்காக செய்யபட்ட கற்பனைகள்.

தியானகாலத்தில் அந்த கற்பனைகளை நான் துறக்கின்றேன்.

நான் இப்பொழுது எந்த சம்பந்தமும் அற்றவனாக இருக்கின்றேன்.

எப்பொழுது சம்பந்தம் இல்லயோ, அப்பொழுது யாரிடமும் எதிர்பார்ப்புக்கள் இல்லை.

'No Relationship’, 'No Expectation'.

'எதையும் யாரிடமும் எதிர்பார்க்காதவனாக இப்பொழுது அமர்ந்துள்ளேன்'.
'என்னுடைய உரிமைகளை துறந்தவனாக அமர்ந்துள்ளேன்'.

உரிமையை துறக்கும் பொழுது, கடமைகளும் எனக்கு இல்லை.

தியானகாலத்தில், தியானத்தை தவிர வேறு கடமை எனக்கு இல்லை.

தற்காலிகமாக, நான் சம்பந்தம் அற்றவனாக, அனைவர்களிடமும் எதிர்பார்ப்புகளை துறந்தவனாக,
உரிமைகளை, கடமைகளை துறந்தவனாக
அமர்ந்திருக்கின்றேன்.

இந்த எண்ணம்களை நாம் இப்பொழுது சிந்திப்போம்.

மெதுவாக சிந்திப்போம்.

'நான் சம்பந்தம் அற்றவன்'.

'எதிர்பார்ப்புகள் இப்பொழுது என்னிடம் இல்லை'.

'யார் மீதெல்லாம் உரிமைகள் உண்டோ, அதுவும் இல்லை'.

இந்த சிந்தனைகளினுடைய சுருக்கம் 'அசங்கோஹம்'.

'அஹம்' = 'நான்'; 'அசங்க:' = 'சம்பந்தப்படாதவன்'.

இப்படிபட்ட நான், இப்பொழுது தியானத்தில் அமர்ந்துள்ளேன்.

'அசங்கோஹம்'-

'No Relationship', `No Expectations',
`No Duties', `No Rights'.

'எனக்கு உறவில்லை, எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை, கடமைகள் இல்லை, 'உரிமைகள் இல்லை'.

என் மனதை அமைதிப் படுத்துவது ஒன்று தான் கடமை.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

15 : சித்த சாந்தி தியானம்

உடல், இந்த்ரியங்கள், மனம், புத்தி, இவைகள் அமைதி அடைந்தபின், மனதில் சில பாவனைகளை நாம் கொள்ளவேண்டும்.

'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்', 'அசங்க ஸ்வரூபமாக இருத்தல்'.

அடுத்த பாவனை, '**நான் அமைதி ஸ்வரூபம்**' என்று, பாவித்தல்.

“சாந்தோஹம்“.

'அஹம்' = 'நான்' ; 'சாந்த:' = 'அமைதி ரூபமானவன்'.

என்னை பற்றி நான் என்ன நினைக்கின்றேனோ,
அதுவாக நான் மாறுகின்றேன்.

இப்பொழுது நாம் நம் மனதிற்குள் மெதுவாக,
இடைவெளியுடன், 'சாந்தோஹம்' -
'அமைதி ஸ்வரூபமானவன் நான்', என்று தியானிப்போம்.

'நான் அமைதி ஸ்வரூபமானவன்'.

சூழ்நிலைகள், உடல், புத்தி, மனம், இவைகளுக்குள்
எவ்வளவு போராட்டம் இருப்பினும்,
'நான் அமைதி ஸ்வரூபமானவன்'.

இவ்விதம் எண்ண எண்ண, சிந்திக்க சிந்திக்க,
மனம் அமைதியை அடையும்.

இப்பொழுது மனதில் நாம்,
'நான் சாந்த ஸ்வரூபமானவன்', என்று சிந்திப்போம்.

'நான் அமைதி ஸ்வரூபமானவன்'. “சாந்தோஹம்“.

'நான் சாந்த ஸ்வரூபமானவன்'.

அனைத்து சப்தங்களுக்குள், போராட்டத்துக்குள்,
நான் அமைதி ஸ்வரூபமானவன்.

'நான் அமைதி ஸ்வரூபமானவன்'.

“சாந்தோஹம்“.

மனம் சஞ்சலப்படும் பொழுதும்,
நான் அமைதி ஸ்வரூபமானவன்.

'நான் அமைதி ஸ்வரூபமானவன்'.

“சாந்தோஹம்“.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

16 : சித்த சாந்தி தியானம்

“சாந்தோஹம்“ -
'நான் அமைதி அடைந்தவனாக இருக்கின்றேன்'.

'நான்' என்பது - 'உடல், இந்த்ரியங்கள், ப்ராணன், மனம், புத்தி' - இவைகள்.

உடல், மனம், இவைகள் நானாக இருக்கும் பொழுது, அவைகளினுடைய அமைதி என்னுடைய அமைதி.

இவைகளுக்கு அப்பார்ப்பட்ட தத்துவம் தெரியும் வரை, உடலும், மனமும் நானாகவே இருக்கின்றேன்.

தியான காலத்தில் இவைகள் அமைதி அடைந்ததாக பாவிக்கவேண்டும்.

இப்பொழுது நான் உடல், மனம் அளவில் அமைதியுடன் இருக்கின்றேன்.

யாரிடமும் குறை இல்லை.
எதிர்பார்ப்புக்கள் இல்லை.
நிபந்தனை இல்லை.

நான் ஒருவன் மட்டும் இருக்கின்றேன்.

குறை கூற, வேறு மனிதர்கள் இல்லை.

நான் 'அத்வைத ரூபமாக' அமர்ந்துள்ளேன்.
இவ்விதம் இப்பொழுது நாம்,
'நான் ஒருவன் மட்டும் இருக்கின்றேன்',
'அமைதியுடன் இருக்கின்றேன்' -என்று பாவிப்போம்.

“அஹம் ஏக:“ ; “அஹம் சாந்த:“.

'நான் ஒருவன் மட்டும் இருக்கின்றேன்'.
'நான் அமைதி அடைந்தவனாக இருக்கின்றேன்'.

“அஹம் ஏக:“ ; “அஹம் சாந்த:“.

'நான் ஒருவன்' ; 'நான் சாந்தமாக இருக்கின்றேன்'.

இவ்விதம் பாவிக்கும் பொழுது உடல், மனம், இவைகளினுடைய அமைதியை உணரவேண்டும்.

உணர்வுடன் பாவிக்கவேண்டும்.

'நான் ஒருவன் மட்டும் இருக்கின்றேன்'.
'நான் அமைதியுடன் இருக்கின்றேன்'.

இவ்விதம் மேற்கொள்கின்ற தியானம் அமைதிப் படுத்தும் தியானம்.

தியானத்தின் முதல் படி இதுவரை நாம் பயிற்சி செய்தது.

உடல், மனம், இவைகளின் அமைதியை உணர்தல்.
சில பாவனைகளுடன் அமர்தல்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

II. சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் (17 - 46)
(Concentration Meditation)

17: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம்

இதுவரை அமைதிப் படுத்தும் தியான பயிற்சியை செய்தோம்.

உடல், ப்ராணன், இந்த்ரியங்கள், மனம், புத்தி, சித்தம், இவைகளினுடைய அமைதி, தியானத்தின் முதல் படி.

ஒவ்வொரு முறை தியானத்தில் அமரும் பொழுதும், அமைதிப் படுத்துகின்ற தியானத்தை மேற்கொண்டு, அடுத்த தியானத்துக்கு செல்லவேண்டும்.

தியான பயிற்சி முறையாக செய்யும் பொழுது, தொடர்ந்து செய்யும் பொழுது, அப்யாசத்தால், அமர்ந்தவுடன் இவைகளின் அமைதியை பார்க்கலாம்.

அடுத்து நாம் மேற்கொள்கின்ற தியானம், மனதை குவிப்பதற்காக, மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவதற்க்காக, செய்யப்படும் தியானம்.

இருபது நிமிட தியான காலத்தில், இனி நாம் சில நிமிடங்கள் அமைதிப் படுத்துகின்ற தியானத்தில் ஈடுபட்டு, அடுத்த தியானத்துக்கு வர வேண்டும்.

அந்த தியானம் இனி ஆரம்பிக்கப்படுகின்றது.

மனதை குவிக்க, மனதை ஒருமுகப்படுத்த செய்யும் தியானம்.
மனதை குவிக்க, இறைவன் குறியாக இருக்க வேண்டும்.
இறைவனுடைய ரூபம், இறைவனுடைய நாமம், நமக்குக்குறியாக, இலக்காக, அமைய வேண்டும்.

இறை தத்துவத்தை தியானத்துக்குள் கொண்டுவராமல், மனதை குவிக்க பயிற்சி செய்வது உகந்ததல்ல.

இறைவன் ரூபம், இறைவன் நாமம், நம் மனதை குவிக்க பயன் பட இருக்கின்றது.

இப்பொழுது, நாம் நம்முடைய இஷ்ட தேவதா ரூபத்தை மனதில் கொண்டுவருவோம்.

எந்தெந்த இறைவனுடைய ரூபத்தை நாம் வழிபட்டு வருகின்றோமொ, அந்த இறைவனுடைய ரூபம், நம் கண்முன் இப்பொழுது நிற்கட்டும்.

மனக்கண்ணில், இப்பொழுது நாம் இறைவனுடைய ரூபத்தை மட்டும் பார்க்கின்றோம்.

மீண்டும், மீண்டும், இறைவன் உருவம் நம் கண்முன் வரட்டும்.

இறைவன் ரூபத்தில் நம் மனம் குவியட்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

18: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம்

உடல், ப்ராணன், இந்த்ரியங்கள், மனம், புத்தி, இவைகளின் அமைதியை தொடர்ந்து, மனதை ஓரிடத்தில் நிறுத்திப் பழகும் தியானத்தை ஆரம்பிக்கின்றோம்.

மனதை குவிக்கும் தியானத்தை ஆரம்பிக்கின்றோம்.

இப்பொழுது நாம் அவர், அவர்களுக்கு பிடித்த இறைவனுடைய ரூபத்தை மனதுக்கு கொண்டு வருவோம்.

நம் மனதை லயப்படுத்தும், கவர்ந்த இறைவனுடைய உருவத்தை மனதில் பார்க்கவேண்டும்.

அந்த உருவம் சிவனாக, விஷ்ணுவாக, தக்ஷிணாமூர்த்தியாக, எந்த உருவமாகவும், இருக்கலாம்.

இறைவனுடைய உருவத்தை நம் மனக்கண்முன் நிறுத்தி, அதையையே இப்பொழுது பார்த்து வருவோம்.

அந்த உருவத்தில் இருந்து விலகாமல் இருக்க, இப்பொழுது பயிற்சி செய்வோம்.

நம் ஒவ்வொரு எண்ணங்களும், அந்த உருவத்தையே இப்பொழுது பார்க்கின்றது.

மனம் சிதறினால் மீண்டும், மீண்டும் இறைவன் உருவத்தை பார்ப்போம்.

வெளியே பார்த்து வந்த இறைவன் உருவம், இப்பொழுது நம் மனதில் நிறைந்திருப்பதாக உணர்வோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

19: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம்

நம் மனதை இறைவனுடைய ரூபத்தில் வைத்து, இப்பொழுது தியானிப்போம்.

சில ரூபங்கள் நம் மனதை கவர்ந்திருக்கும். ஆலயத்தில் இறைவனுக்கு இடப்பட்ட அலங்காரங்களை பார்த்திருப்போம். சில அலங்காரங்கள் நம் மனதை கவர்ந்திருக்கும்.

இறைவன் திரு உருவம் நம் மனதில் பதிந்திருக்கும். அந்த உருவத்தை இப்பொழுது நாம் மனக்கண்முன் கொண்டு வருவோம்.

அந்த உருவத்திலேயே இப்பொழுது மனதை வைத்திருப்போம்.

எந்த அலங்காரத்துடன் இருந்த உருவம் மனதில் பதிந்திருந்ததோ, அதில் இப்பொழுது நம் மனதை வைப்போம்.

மீண்டும், மீண்டும் அந்த உருவத்தையே மனக்கண்முன் நிறுத்தி, அதையையே மனக்கண்ணில் பார்த்திருப்போம்.

மனம் முழுதும் நாம் பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்ற இறைவன் நிறைந்திருப்பதாக உணர்வோம்.

நம் மனதில் நாம் பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்ற இறைவனைத் தவிர்த்து வேறு யாரும் இல்லை.

உணர்வுடன் பார்ப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

20: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம்

மனதை கவர்ந்த, மனதுக்கு அமைதியை கொடுத்த, இறைவனுடைய ரூபத்தை இப்பொழுது நாம் மனக்கண்முன் கொண்டு வருவோம்.

அந்த உருவம் நம் பூஜை அறையில் வைக்கப்பட்ட படமாக இருக்கலாம், ஏதாவது ஆலயங்களில் பார்க்கப்பட்ட அலங்காரங்களாக இருக்கலாம்.

இறைவனின் திரு உருவத்தை இப்பொழுது நாம் மனக்கண்முன் நிறுத்துவோம்.

நம் மனதில் நம்மால் பார்க்கப்படும் இறைவன் ரூபத்தை தவிர வேறு ஒன்றும் இருக்கக்கூடாது.

இப்பொழுது அந்த உருவத்தை பார்த்தப்படி இருப்போம்.

நம் மனம் முழுவதும் இப்பொழுது இறை காட்சியில் நிறைந்திருக்கின்றது.

பக்தி உணர்வுடன் பார்ப்போம்.

பக்தியுடன் இப்பொழுது பார்ப்போம்.

பக்தி என்பது முழு நம்பிக்கையுடன்,
நாம் பார்க்கின்ற இறைவனிடம் சரண்
அடைந்தவர்களாக பார்ப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

21: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம்

மனதில் பதிந்த இஷ்ட தேவதையின் திரு உருவத்தை
பார்த்துப் பழகினோம்.

இப்பொழுது நாம் உருவம் அற்றதாகவும் இல்லாமல்,
தெளிவான உருவமாகவும் இல்லாமல் அமைந்துள்ள,
சிவ லிங்கத்தை தியானிப்போம்.

இப்பொழுது அவர், அவர்களுடைய மனதில் சிவ லிங்கத்தை
ப்ரதிஷ்டை செய்வோம்.

உருவமாகவும், உருவம் அற்றதாகவும், இருக்கும் இறைவனைக்
குறிப்பது லிங்கம்.

சில கோவில்களில் லிங்கங்களை பார்திருப்போம்.
வழிபட்டிருப்போம்.
சில விதமான லிங்கங்கள் மனதில் பதிந்திருக்கும்.

இப்பொழுது, நாம் அந்த லிங்கத்தை மனதின் முன் நிறுத்தி,
பார்த்தவர்களாக அமர்ந்திருப்போம்.

பக்தி உணர்வுடன் லிங்கத்தை பார்த்திருப்போம்.

மீண்டும், மீண்டும் லிங்கத்தையே மனக்கண்முன்
கொண்டுவருவோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

22: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ பாராயணம்]

மனதை குவிக்கவும், மனதை தூய்மைப்படுத்தவும், இறைவன் ரூபத்தை தியானித்தோம்.

இறைவன் ரூபத்தை மனதில் பார்ப்பது ஒரு படி.

அடுத்ததாக, இறைவனைக் குறிக்கின்ற நாமத்தை மனதில் கூறுதல்.

இனி நாம் ரூபத்தில் இருந்து நாமத்திற்கு வருவோம்.

'குரு ஸ்தோத்திரம்', அல்லது, 'கீதா தியான ஸ்லோகம்', அல்லது நமக்கு தெரிந்த சில ஸ்லோகங்களை, மானசீகமாக பாராயணம் செய்தல் - இப்பொழுது நாம் எடுத்துக்கொள்கின்ற தியானம்.

அவர், அவர்களுக்கு தெரிந்த ஸ்லோகங்களை மெதுவாக மனதில் கூறிவரவேண்டும்.

இதை, 'மானஸ பாராயணம்' என்று கூறுகிறோம்.

ஸ்லோகங்கள் கூறும்பொழுது, ரூபங்கள் மனதில் தோன்றினால் தவறில்லை.

இப்பொழுது, நாம் அவர் அவர்களுக்கு தெரிந்த ஸ்லோகங்களை, அது தமிழ் பாடல்களாக இருக்கலாம், ஸம்ஸ்க்ருத ஸ்லோகங்களாக இருக்கலாம், எந்த மொழியிலும் இருக்கலாம், மெதுவாக மனதில் பாராயணம் செய்வோம்.

ஸ்லோகங்களைத் தவிர வேறு எண்ணங்கள் இருக்கக்கூடாது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

23: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ பாராயணம்]

நாம் இப்பொழுது மேற்கொள்ளும் தியானம் 'மானஸ பாராயணம்'.

இதற்கு முன், இறைவன் உருவத்தை மனதில் வைத்தோம்.

இப்பொழுது, இறைவனை, அல்லது குருவை, ஸ்துதி செய்யும் ஸ்லோகங்கள், பாடல்கள், அவைகளை - மனதில் கூறவேண்டும்.

அவர், அவர்களுக்கு தெரிந்த ஸ்லோகங்கள் அல்லது, தமிழ் செய்யுட்கள், எதுவாயினும் மெதுவாக மனதில் இப்பொழுது சொல்லுவோம்.

ஸ்லோகங்கள் கூறும் பொழுது, எழுத்துக்கள் மனதில் வரலாம், அல்லது இறைவனுடைய உருவம் வரலாம்.

ஆரம்பிப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

24: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ பாராயணம்]

பாராயணத்தை மேற்கொள்வோம்.

அவர், அவர்களுக்கு தெரிந்த ஸ்லோகங்களை, பாடல்களை, மெதுவாக மனதிப்குள் இப்பொழுது கூறிக்கொண்டு வரவேண்டும்.

பக்தி உணர்வுடன் பாராயணத்தை இப்பொழுது செய்வோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

25: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ பாராயணம்]

'மானஸ பாராயணம்' செய்யும் பொழுது, நம்முடைய மனம் முழுமையாக ஈடுபடவேண்டும்.

மெதுவாக மனதிப்குள் கூறவேண்டும்.

ஸ்லோகங்களின் அர்த்தம் தெரிந்திருந்தால், அதை மனது நினைக்கலாம்.
அல்லது, சப்தத்தில் மனம் நிற்கலாம்.

பக்தி உணர்வுடன் கூறவேண்டும்.

இப்பொழுது நாம் மானஸ பாராயணத்தை மேற்கொள்வோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

26: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

மனதை அமைதிப் படுத்தவும், தூய்மைப்படுத்தவும் 'மானஸ பாராயணம்' செய்தோம்.

அடுத்த தியானம் 'மானஸ ஜபம்'.

ஜபம், 'வாசிகம், மானஸம்' என இரண்டு விதம்.

வாய்விட்டு இறைவன் நாமத்தை கூறுதல் 'வாசிகம்'.
இறைவன் நாமத்தை மனதில் கூறுதல் 'மானஸம்'.

இனி நாம் மேற்கொள்கின்ற தியானம் 'மானஸ ஜபம்'.

பாராயணத்தில் பல சொற்கள் மனதில் ஓடின.

இனி செய்ய போகும் ஜபத்தில், ஒரே ஒரு சொல் மனதில் ஓட இருக்கின்றது.

அவர், அவருடைய இஷ்ட தேவதையை குறிக்கின்ற ஒரு சொல்லை எடுத்துக்கொண்டு, மனதிப்குள் தொடர்ந்து எண்ணுதல், ஜபித்தல், 'மானஸ ஜபம்'.

இங்கு முதல் எண்ணம், அடுத்து வரும் எண்ணம், என்று தொடர்ந்து ஒரு நாமத்தை கூறிவரவேண்டும்.

அனைத்து நாமங்களும் இறைவனுடைய நாமங்களாக இருப்பினும், எந்த நாமத்தை எடுத்துக்கொண்டோமோ, அது மட்டும் தொடரவேண்டும்.

அவர் அவர்கள் எந்தெந்த இஷ்ட தேவதையை வழிபடுகிறார்களோ அந்தந்த நாமத்தை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

இருப்பினும், இங்கு நாம் பயிற்சிக்காக ஒரு நாமத்தை இனி எடுத்துக்கொள்ள இருக்கிறோம்.

உண்மையில் ஒரே இஷ்டதேவதையே அனைத்துமாக இருக்கிறார்.

இங்கு, பயிற்சிக்காக நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் நாமம், ஜபத்திற்காக எடுத்துக்கொள்வது, 'ஓம் நம: சிவாய' என்ற நாமம்.

இங்கு, 'நம: சிவாய' என்ற துணையுடன் பயிற்சி செய்வோம்.

அவர், அவர்கள் எந்த நாமத்தை எடுத்துகொள்வது என்பது, அவர் அவர்களின் விருப்பம்.

எடுத்துக்கொண்ட நாமத்தை தொடர்ந்து மனதில் ஜபித்தல் - 'மானஸ ஜபம்'.

மனதை அமைதிப் படுத்த, ஒருநிலைப்படுத்த, தூய்மைப்படுத்த, உத்தமமான சாதனம், 'மானஸ ஜபம்'.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

27: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

இனி நாம் எடுத்துகொள்ளும் தியானம் 'மானஸ ஜபம்'.

பாராயணம் செய்ததில் பல சொற்கள், பல பொருள்கள் மனதில் இடம் பெற்றன.

மானஸ ஜபத்தில் ஒரே சொல் இடம் பெறும்.

உடல், இந்த்ரியங்கள், ப்ராணன், இவைகளை அமைதிப் படுத்திய பின், மனதிப்குள் ஒரு, இறைவனைக் குறிக்கும், நாமத்தை எடுத்துக்கொண்டு மெதுவாக, குறிபிட்ட காலம், அல்லது குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கை, இறைவன் நாமத்தைக் கூறி பழகுதல், 'மானஸ ஜபம்'.

அவர் அவர்கள் எந்த ஒரு நாமத்தை வேண்டுமானாலும் எடுத்துக்கொண்டு பயிற்சி செய்யலாம்.

இங்கு நாம், 'நம: சிவாய' என்ற நாமத்தை எடுத்துக்கொள்வோம்.

இப்பொழுது, உங்கள் மனதில் எந்த சிந்தனையும் வேண்டாம் . எந்த நாமமும் இருக்க வேண்டாம்.

இங்கு கூறப்படும் இறைவன் நாமத்தை கேட்டுக்கொண்டு மட்டும் இருங்கள்.

உங்கள் மனதில் ஜபிக்க வேண்டாம்.
சப்தத்தை மட்டும் கேளுங்கள், மனம் கிரஹிக்கட்டும்.

திறந்த மனதுடன், சிந்திக்க முயற்சி இல்லாமல், அமர்ந்திருங்கள்.

- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

28: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

ஜபம் மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும், மனதை உறுதிப் படுத்தவும், ஒரு உத்தமமான சாதனம்.

சிதறிய மனம் பலம் அற்ற மனம்.
குவிந்த மனம் பலமுடைய மனம்.

இறைவனைக் குறிக்கின்ற ஒரு மந்திரத்தை, ஒரு நாமத்தை, மீண்டும் மீண்டும், மெதுவாக, மனதிப்குள் தொடர்ந்து சொல்வது, 'மானஸ ஜபம்'.

இப்பொழுது, இறைவன் நாமத்தை உச்சரிக்கின்றேன்.

எந்த எண்ணங்களுக்கும் இடம் கொடுக்காமல், திறந்த மனதுடன், அமைதியான மனதுடன், இறைவன் நாமத்தை கேட்க வேண்டும்.

ஒரு நாமத்திற்கும் மற்றொரு நாமத்திற்கும் இடையிலுள்ள இடைவெளியில், அமைதியாக இருந்து பழக வேண்டும்.

அமைதியை பார்த்து பழக வேண்டும்.

-ஓம் நம: சிவாய - (20-30 செ)
-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -

-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

29: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

ஜபம் என்ற சாதனையினால் குவிக்கபட்ட மனம் உறுதியான மனம்.

விக்ஷேபத்தை அடையாமல் மனம் குவிக்கப்பட்டால், மனம் உறுதியை, பலத்தை, அடைகிறது.

மனதை குவிக்க உகந்த உபாயம், ஜபம்.

ஜபத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் சொல் இறைவனைக் குறிப்பதாக இருந்தால், மனத்தூய்மையையும் சேர்ந்து அடைவோம்.

மன உறுதியுடன், மனத்தூய்மையும், இறைவன் நாமத்தை ஜபிப்பதால் அடையபடுகிறது.

இப்பொழுது, இறைவன் நாமத்தை கேட்பீர்கள்.

ஒவ்வொறு நாமத்திற்கும் உள்ள இடைவெளியை கவனிக்கவும்.

இடைவெளியின் போது, அமைதியை அனுபவிக்க வேண்டும்.

-ஓம் நம: சிவாய - (20-30 செ)
-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -

-ஓம் நம: சிவாய -
-ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

30: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

சிதறிய, விக்ஷேபத்தை அடையும், குழப்பங்களை அடையும் மனம், சக்தியை இழந்து விடும்.

குவிக்கபட்ட மனம் பலமுடைய மனம்.

இப்பொழுது, ஒருமுறை நான் மந்திரத்தை கூறுகின்றேன். நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் மனதிப்குள் ஒரு முறை ஜபம் செய்யவேண்டும்.

ஒரு முறை நான் சொல்ல, நீங்கள் மனதிப்குள் ஒரு முறை கூறவேண்டும்.

கூறி முடித்தபின், கால இடைவெளி இருந்தால், அடுத்த முறை கேட்கும் வரை, அமைதியாக இருக்கவேண்டும்.

ஒரு முறை கேட்கிறீர்கள்.
ஒரு முறை மனதிப்குள் கூறுகிறீர்கள்.

- ஓம் நம: சிவாய - (30-50 செ)
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

31: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

மானஸ ஜபத்தில் ஈஸ்வரன் நாமத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடற் பயிற்சிபோல் மனதிற்கு பயிற்சி கொடுப்பது மட்டும் ஜபம் அல்ல. மனதைத்தூய்மை படுத்தவும் ஜபம் பயன்படும்.

இறைவன் நாமம் எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். அவர் அவர்களின் இஷ்ட தேவதா நாமமாக இருப்பது நல்லது.

இப்பொழுது ஒரு முறை நான் இறைவன் நாமத்தை கூற, அவர் அவர்கள் மனதிற்குள் ஒரு முறை திருப்பிக்கூற வேண்டும்.

இங்கு கூறப் படுகின்ற நாமத்தைதான் சொல்ல வேண்டும் என்ற நியதி இல்லை.
எந்த நாமமும் உகந்ததே.

ஒரு முறை நான் கூற, ஒரு முறை நீங்கள் மனதில் கூற வேண்டும்.

கூறியதற்கு பிறகு, அடுத்த நாமத்தை கேட்கும் வரை, அமைதியுடன் இருந்து பழகவேண்டும்.

- ஓம் நம: சிவாய - (30-50 செ)
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

32: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

நம்முடைய மனதை நாம் பார்த்தால், அடுத்தடுத்து எதை நினைக்கப் போவோம் என்பதை அறிய மாட்டோம்.

அடுத்த எண்ணம், அதற்கடுத்த எண்ணம் என்ன வரப் போகும் என்பது நமக்கு தெரியாது.

ஆனால், ஜபத்தில் வர இருக்கும் எண்ணங்களை நாம் நிச்சயம் செய்துள்ளோம்.
அடுத்த எண்ணம், அதற்கடுத்தது எது வரவேண்டும் என்று நிச்சயித்துள்ளோம்.

அப்பொழுதுதான், நம் மனம் இதுவரை எவ்வளவு சுதந்திரமாக இருந்து வந்தது என்பதை உணர்வோம்.

ஜபத்தில், தன் போக்கில் செயல் பட்டு வந்த மனதை, நம் வசத்துக்கு கொண்டு வருகின்றோம்.
ஜபத்தின் மூலம்தான் மனதை நம் வசப் படுத்த முடியும்.

ஒரு முறை சப்தத்தை கேட்டு, மனதிற்குள் ஒரு முறை சப்தத்தை கூறுகிறீர்கள்.

- ஓம் நம: சிவாய - (30-50 செ)
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

33: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

ஜபமெனும் சாதனையின் ப்ரயோஜனத்தை தொடர்ந்து செய்துவந்தால் தான் அனுபவிக்க முடியும்.

தொடர்சி இல்லாமல் ஜபத்தை மேற்கொண்டால், ஜபத்தின் ப்ரயோஜனம் தாமதமாகும்.
அனுபவிக்க முடியாமலும் போகும்.

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், ஜபம் என்ற சாதனை இன்றி அமையாதது.

இங்கு பயிற்சி செய்து, மற்ற நாட்களில் ஜபத்தை தொடர வேண்டும்.

மேல் மேல் தொடர, தொடர, ஜபத்தின் மேன்மை, ஜபத்தில் மனதிற்கு ஒரு விதமான ருசி நம்மால் பார்க்கபடும்.

இப்பொழுது, ஒரு முறை நான் கூற, மனதில் ஒரு முறை கூறுங்கள்.

இறைவன் நாமத்தை கூறியபின், இடைவெளியில் அமைதியாக இருந்து பழகவேண்டும்.

- ஓம் நம: சிவாய - (30-50 செ)
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

34: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

ஜபத்தினுடைய ப்ரயோஜனத்தை, நாம் தொடர்ந்து செய்வதால்தான் அடைய முடியும்.

இடை விடாது தொடர்ந்து ஜபம் செய்தால் தான், ஜபத்தின் ப்ரயோஜனத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

தொடர்ந்து செய்தல் என்பது, ஒரு நாள் விடாமல், இருபத்து நான்கு மணி நேரதிற்குள் ஒரு முறை, பதினைந்து நிமிடம் ஜபம் செய்தாக வேண்டும்.

எவ்வளவோ செயல்களுக்கு காலத்தை ஒதுக்குகின்றோம்.

எதை செய்தால், நம் மனம் பண்படுமோ, அதை செய்ய பல முறை தவறி விடுகிறோம்.

அமைதிப் படுத்தபடாத மனதுடன், அமைதியான சூழ்நிலையிலும், அமைதியாக இருக்க முடியாது.

ஆகவே, ஜபத்தை நாம் தொடர்ந்து செய்யவேண்டும்.

இங்கு எவ்விதம் பயிற்சி செய்கிறோமோ, மற்ற நாட்களில் அவ்விதம் தொடரவேண்டும்.
ஜபம் செய்யாமல் ஒரு நாளும் கழியக்கூடாது.

இதை ஒரு விரதமாக கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு முறை கூற, மனதில் நீங்கள் ஒரு முறை கூறுங்கள்.

- ஓம் நம: சிவாய - (30-50 செ)
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

35: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

நம் மனதை தூய்மைப்படுத்த இன்றி அமையாத சாதனம் பக்தி. பக்தியால் மனத்தூய்மை அடைவோம்.

பல விதத்தில் பக்தியை நாம் வெளிப்படுத்துகின்றோம்.

ஒரு விதமாக பக்தியை வெளிப்படுத்துவது, 'மானஸ ஜபம்'.

உடலில், வாக்கால் செய்கின்ற, வெளிப்படுத்துகின்ற பக்தியை காட்டிலும் `மானஸ' ஜபம் உயர்ந்தது.

இப்பொழுது, ஒரு முறை நாமத்தை நான் கூற, மனதில் ஒரு முறை திருப்பி கூறுங்கள்.

கூறிய பிறகு, அமைதியில் இருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

- ஓம் நம: சிவாய - (30-50 செ)
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

36: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

ஜபத்தின் பெருமையை பகவான் கூறும் பொழுது, 'யக்ஞானாம் ஜப யக்ஞோஸ்மி' - 'அனைத்து சாதனைகளுக்குள் ஜபமாக நான் இருக்கிறேன்' என்கிறார்.

'யக்ஞங்களுக்குள் ஜப யக்ஞமாக நான் இருக்கிறேன்'.

நம் மனதை குவிக்கவும், தூய்மைப்படுத்தவும், அமைதிப் படுத்தவும், ஒரே சாதனை ஜபம்.

இப்பொழுது, இறைவனுடைய நாமத்தை ஒரு முறை நான் கூறுகிறேன்.
நீங்கள் மனதிற்குள் இரண்டு முறை கூறவேண்டும்.

ஒரு முறை நான் உச்சரிக்க, அதை உங்களுக்குள், மெதுவாக, இரண்டு முறை உச்சரிக்க வேண்டும்.

மனதிற்குள் இரண்டு முறை கூறியபின், அடுத்து உச்சரிக்கும் வரை அமைதியுடன் இருந்து பழக வேண்டும்.

- ஓம் நம: சிவாய - (80-90 செ)
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

37: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

நம் வாழ்வில் சில செயல்கள் எந்த சூழ்நிலைகளிலும் தடைப்படாது நடைப்பெறும்.

சில பழக்கங்கள் நம் வாழ்வில் அங்கமாக மாறிவிடும்.

உடலை தூய்மைப்படுத்துதல், பற்களை தூய்மை படுத்துதல், ஆடைகளை மாற்றுதல், இவைகள் ஒவ்வொரு நாளும் நம் வாழ்வில் மாறாது நடைப்பெறுகின்ற செயல்கள்.

அதேபோல் ஜபம் மாறவேண்டும்.
ஜபம் செய்யாது ஒரு நாளும் கழிந்து விடக்கூடாது.
ஜபம் வாழ்வில் ஒரு அங்கமாக வேண்டும்.

இந்த உறுதியை மனதில் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுது, ஒரு முறை நான் கூற, மனதிற்குள் இரண்டு முறை நீங்கள் கூறுங்கள்.

இடைப்பட்ட நேரத்தில் மௌனமாக இருக்க முயற்சி செய்யவேண்டும்.

இங்கு மௌனம் என்பது மனதில் கடைப்பிடிக்கின்ற மௌனம். மனதை மௌனம் ஆக்கவேண்டும்.

- ஓம் நம: சிவாய - (80-90 செ)
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

38: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

நம்முடைய உடலைத் தூய்மைப் படுத்துகிறோம்.

நம்முடைய இருப்பிடத்தை ஒவ்வொரு நாளும் தூய்மைப் படுத்துகிறோம்.

நாம் பயன் படுத்தும் வாஹனங்களை, பொருள்களை ஒவ்வொரு நாளும் தூய்மைப் படுத்துகிறோம்.

நம் உடலையும் தூய்மைப் படுத்துகிறோம்.

உணவு உட்கொண்டு உடலை பலப்படுத்துகிறோம்.

நாம் பயன் படுத்தும் பொருள்கள் தூய்மைப் படுத்தப்படவேண்டும், பலப் படுத்தப்பட வேண்டும்.

நாம் பயன் படுத்திவரும் மற்றொரு பொருள் நம்முடைய மனம்.

நம்முடைய மனதையும் நாம் தூய்மைப் படுத்த வேண்டும், பலப் படுத்த வேண்டும்.

எதை பயன் படுத்துகிறோமோ, அதை பாதுகாத்தல் நம்முடைய கடமை.

மனதை தூய்மைப் படுத்த, பலப் படுத்த முக்கியமான சாதனம் ஜபம்.

ஜபத்தால் தான் மனதை தூய்மைப் படுத்த முடியும், பலப் படுத்த முடியும்.

ஒரு முறை நான் கூற, மெதுவாக இரண்டு முறை இறைவன் நாமத்தை நீங்கள் கூறுங்கள்.

- ஓம் நம: சிவாய - (80-90 செ)
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

39: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

நம்முடைய மனம் ஒரு இயந்திரத்தை போல.

எந்த இயந்திரத்தை பயன் படுத்தினாலும், அதை பற்றிய முழு அறிவும், பயன்படுத்தும் விதமும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

தியானம் மனதை நமக்கு அறிமுகப்படுத்தும் சாதனம்.

அமைதியான மனம் தன்னை நமக்கு காட்டிக்கொடுக்கும்.

இப்பொழுது ஒரு முறை இறைவன் நாமத்தை நான் கூற, நீங்கள் மனதிற்குள், மூன்று முறை ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

ஒரு முறை கேட்டு, நீங்கள் மெதுவாக மூன்று முறை மனதில் கூற வேண்டும் ; மீதி உள்ள நேரத்தில் மனதுக்குள் மௌனமாக இருக்க வேண்டும்.

ஓம் நம: சிவாய -
ஓம் நம: சிவாய -
ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

40: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

தியானம் என்ற சாதனை நம் மனதை நமக்கு அறிமுகப்படுத்தும்.

நம் மனதை நாம் அறியாமலேயே வாழ்ந்து வருகிறோம்.

முதலில் நம் மனதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மனதை அறிதல் முதல் சாதனை.

பிறகு, மனதை மாற்றுதல் இரண்டாவது சாதனை.
நம் கருவியாக மாற்றுதல் இரண்டாவது சாதனை.

ஒரு முறை மந்திரத்தை நான் கூற, மெதுவாக மனதிற்குள் மூன்று முறை ஜபம் செய்யுங்கள்.

- ஓம் நம: சிவாய - (90-120 செ)
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

41: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

நம் வாழ்வில் நம்முடன் இருப்பது நம்முடைய மனம்.

நாம் தேடுகின்ற உறவினர்கள், பொருள்கள், நம்மிடம் தொடர்ந்து இருப்பதில்லை.

உறவுகளும், சூழ்நிலைகளும், பொருள்களும் தொடர்வதில்லை.

நம்மை தொடர்ந்திருப்பது நம் மனம்.

அந்த மனதைப் பண்படுத்துவதில் நம் வாழ்க்கை இருக்கிறது.

மனதைப் பண்படுத்தாமல் எதை அடைந்தாலும், அது நமக்குப் பயன் படாது.

மனதைப் பண்படுத்தும் முக்கிய உபாயங்களில் நாம் செய்துவரும் ஜபம் ஒரு உபாயம்.

ஒரு முறை கூற மனதிற்குள் மூன்று முறை ஜபம் செய்யுங்கள்.

- ஓம் நம: சிவாய - (90-120 செ)
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -
- ஓம் நம: சிவாய -

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

42: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

நம்முடைய மனம் என்றும் நம்மை விட்டு பிரியாமல் இருக்கும் ஓர் கருவி.

நாம் செயல்பட பல கருவிகளை பயன் படுத்துகிறோம்.

மனம் என்னும் கருவி நம்மிடம் இருந்து என்றும் பிரிவதில்லை.

மனதைக்கொண்டு அனைத்தையும் அறிகிறோம், கிரஹிக்கிறோம்.

மனதை கிரஹிக்க மனமே கருவி.
மனதை பிடிக்க மனம் தான் கருவி.

இப்பொழுது ஒரு முறை இறைவன் நாமத்தை நான் கூற, மனதிற்குள் மெதுவாக திரும்ப கூறிக்கொண்டு வாருங்கள்.

எண்ணிக்கை அவசியம் இல்லை, ஒரு முறை தான் கேட்கப்படும். பிறகு, மெதுவாக கூறிக்கொண்டு வாருங்கள்.

எண்ண வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

- ஓம் நம: சிவாய - 3 நி

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

43: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

நாம் ஒவ்வொரு நாளும் பல சூழ்நிலைகளை, மனிதர்களை கையாளுகிறோம்.

எந்த மனிதர்களையும், பொருள்களையும், நாள் முழுவதும் கையாளுவதில்லை.

ஆனால், நம்முடைய மனதை நாம் தொடர்ந்து கையாள வேண்டியுள்ளது.

நம்முடன் தொடர்ந்திருப்பது நம்முடைய மனம்.

மனதை நாம் புரிந்துகொள்ளும் அளவு, நம்முடைய உறவு மனதுடன் நன்கு அமையும்.

நம் மனதை நாமே புரிந்துகொள்ளவில்லை எனில், அந்த மனது நமக்கு பகைவன். நண்பனாக இராது.

நம் மனதை நாம் பார்த்து பழக, தியானம் இன்றி அமையாத சாதனம்.

உலகில் உள்ளோர் மனதை நாம் பார்க்க முடியாது; பார்க்கவேண்டிய தேவையும் இல்லை.

நம் மனதை நாம் அறியவேண்டும்.

இப்பொழுது, இறைவன் நாமத்தை, எண்ணிக்கைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் மெதுவாக ஜபம் செய்து வாருங்கள்.

எண்ணவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

ஒவ்வொரு நாமத்திற்கும் இடைவெளி இருக்கட்டும்.

- ஓம் நம: சிவாய - 5 நி

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

44: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

நம்முடைய வாழ்க்கை எவ்வளவு சிறப்பாக அமையும் என்பது, இவ்வுலகைப் பற்றி எவ்வளவு ஞானத்தை அடைந்துள்ளோம் என்பதைப் பொருத்து அமையாது.

ஆனால், எவ்வளவு தூரம் நம் மனதை நாம் அறிந்துள்ளோமோ, அந்த அளவு நம்முடைய வாழ்க்கை சிறப்பு பெறும்.

உலகத்தை எவ்வளவு தூரம் அறிகிறோம் என்பதைக் காட்டிலும், நம் மனதை எவ்வளவு தூரம் அறிகிறோம் என்பதே நம் வாழ்வின் மேன்மையை நிர்ணயிக்கும்.

நம் மனதை அறிய பல உபாயங்களில், தியானம் ஓர் உபாயம்.

தியானம் பலவகைப்படும்.
பல படிகளில் செய்யப்பட வேண்டும்.

அதில், ஒரு வித தியானம் ஜபம்.
அதை பயிற்சி செய்து வருகிறோம்.

இப்பொழுது, மெதுவாக, இடைவெளியுடன், இறைவன் நாமத்தை ஜபம் செய்வோம்.

ஓம் நம: சிவாய -5 நி

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

45: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

நம்முடைய மனமானது, பல விதத்தில் ஒழுங்குப் படுத்தப்பட வேண்டும்.

வித விதமான குறைபாடுகள், பலஹீனங்கள் இருக்கின்றன.

ஆகவே, விதவிதமான குறைபாடுகளை நீக்க, வித விதமான சாதனைகள் தேவை.

தியானம் என்ற சாதனை பலவாக பிரிக்க படுகிறது.

வித விதமான தியானங்கள், வித விதமான குறைகளை நீக்கும்.

முதலில் பழகிய தியானம் நம் உடலையும், இந்த்ரியங்களையும் அமைதிப் படுத்துதல்.

அதை தொடர்ந்து ஜபத்துக்கு வந்தோம்.

வேறு சில தியானங்களும் இருக்கின்றன.

இப்பொழுது ஜபத்தை மேற்கொள்வோம்.

ஓம் நம: சிவாய - 5 நி

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

46: சித்த ஏகாக்ரதா தியானம் [மானஸ ஜபம்]

நம்முடைய மனம் பல விதமான பலஹீனங்களுடன் கூடியுள்ளது.

வித விதமான பலஹீனங்களை நீக்க, வித விதமான மார்கங்களை, உபாயங்களை கையாளவேண்டும்.

தியானம் என்ற ஒரு சாதனை பலவாக பிரிக்க படுகிறது.

முதலில், நாம் உடல், இந்த்ரியங்கள், மனம், புத்தி, இவைகளை அமைதிப் படுத்தி பழகினோம்.

அடுத்த தியானம் - ஜபத்தை ஆரம்பித்தோம். ஜபத்தினால் மனம் குவிகின்றது.

மனக்குவியல் ஜபத்தால் அடையப்படும்.

ஜபம் என்ற தியானத்தை வாழ்க்கையில் என்றும் தொடர வேண்டும். சிறிது நேரமாவது, ஒரு நாளில், ஜபத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஜபத்திற்கு அடுத்தப் படியான தியானம், இனி நாம் துவங்க போகிறோம்.

அந்த தியானத்திற்கு `மனதை விரிவு படுத்தும் தியானம்' என்று பெயர்.

`Expanding the Mind' : மனதை விரிவு படுத்துதல்.

இப்பொழுது, அவர் அவர்கள் ஜபத்தை மேற்கொள்ளுங்கள்.

இறைவன் நாமத்தை நீங்களே கூற ஆரம்பியுங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

III. விராட் உபாஸனம்,
விஸ்வரூப தியானம் (47 - 79)
(Expansion Meditation)

47: விராட் உபாஸனம்

தியானத்தை நாம் வாழ்க்கை முழுவதும் செய்தாக வேண்டும்.

நம் மனது எவ்வளவு அமைதி அடைந்து உள்ளது என்பதை ஜபம் நமக்கு காட்டி கொடுக்கும்.

பல விதமான தியானங்களில் ஜபம் எங்கின்ற தியானம் வாழ்க்கை முழுவதும் தொடர வேண்டிய தியானம்.

நாம் முதலில் பயிற்சி செய்தது, அமைதிப் படுத்தும் தியானம். பிறகு பயின்றது ஜபம்.

இனி நாம் அடுத்த தியானத்திற்கு செல்கின்றோம்.

`மனதை விரிவு படுத்தும் தியானம்' : 'விராட் உபாஸனம்'.

மற்ற தியானங்கள் செய்யும் பொழுதும், ஜபத்தை தொடர வேண்டும்.

ஜபத்தால் மனம் குவியும்.

குவிக்க பட்ட மனதை விரிப்பது, மனதை குறுகிய வட்டத்தில் இருந்து பரந்த நிலைக்கு உருவாக்குவது, இனி நாம் பயிற்சி செய்யும் தியானம்.

`மனதை விரிவு படுத்தும் தியானம்'.
மனதை விரிவுபடுத்த `ஈஸ்வர ஞானம்' இன்றி அமையாதது ஆகும்.

ஈஸ்வரனை விடுத்து, மனதை விரிவு படுத்த முடியாது.

வித விதமான தியானங்களை நாம் பயிற்சி செய்துக்கொண்டு இருக்கும் பொழுதும், ஜபத்தை விடக்கூடாது.

ஜபம் தொடர வேண்டும்.

இப்பொழுது ஜபம் செய்வோம்.

ஜபத்தை மேற்கொள்ளுங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

48: விராட் உபாஸனம்

ஜபம் நம் மனதை குவிக்கும். யாருக்கு மனம் குவிக்க பட்டுள்ளதோ, அவர்களுக்கு மனம் பறந்து இருக்க வேண்டும் என்ற நியதி இல்லை. குவிக்கôபட்ட, குறுகிய மனதுடனும், இருக்கலாம்.

குறுகியமனதை வி¡¢வு படுத்த, பறந்த மனதாக்க அடுத்த தியானத்தை ஆரம்பிக்கின்றோம்.

மனதை வி¡¢வு படுத்தும் தியானம். இந்த தியானத்தை 'விராட் உபாஸனம்' என்று சாஸ்திரம் கூறும்.

விராட் உபாஸனம் என்ற, மனதை வி¡¢வு படுத்தும் தியானத்தை ஒருவன் செய்ய வேண்டுமானால், அவனுக்கு `ஈஸ்வர ஞானம்', `இறைவனைப் பற்றிய அறிவு' தேவை.

சாஸ்திரத்தின் துணையை நாடி, இறைவனைô பற்றி அறிவை அடைந்தவனே, இந்த தியானத்தை செய்ய முடியும்.

நம் உடல், மனம், இவைகளை அமைதிô படுத்தி, ஜபத்தின் மூலம் மனதை ஒருமுகôபடுத்தி, அடுத்ததாக நாம் மனதை வி¡¢வு படுத்துகிறோம்.

இனிமேல் செய்ய இருக்கும் தியானத்திலும், நம் வாழ்க்கை முழுவதிலும், ஜபத்தை நாம் தொடÃ வேண்டும்.

இப்பொழுது, ஜபம் செய்வோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

49: விராட் உபாஸனம்

தியானத்தில், ஜபம் ஒரு வித தியானம்.

இறைவன் நாமத்தை பக்தி உணர்வுடன் கூறும் பொழுது, மன ì குவியலும், மனò தூய்மையும் பலனாக கிடைக்கின்றன.

மனதின் வேகத்தை குறைக்கவும், சஞ்சலத்தை நீக்கவும், ஜபம் உதவி செய்யும்.

அடுத்து நாம் எடுத்துக்கொண்ட தியானம், மனதை வி¡¢வு படுத்தôபயன்படும் தியானம்.

இந்த தியானத்தை 'விராட் உபாஸனம்' என அழைக்கின்றோம்.

குவிக்கôபட்ட மனம் வி¡¢க்கô படவேண்டும்.

ஜபத்தை மேற்கொள்ள இறைவனைô பற்றிய அறிவு தேவை இல்லை.

விராட் உபாஸனத்தை மேற்கொள்ள, இறைவனைô பற்றிய அறிவு தேவை.

இறைவன் இவ்வுலகுக்கு காரணம்.
அதிலும், இறைவன் உபாதான காரணம்.

இவ்வறிவின்றி இந்த தியானத்தை மேற்கொள்ள இயலாது.

இப்பொழுது, நாம் ஜபத்தை மேற்கொள்வோம்.

ஒவ்வொரு நாமத்திற்கு இடையில், இடைவெளி அதிகமாக இருக்கட்டும்.

அந்த இடைவெளியில் அமைதியைô பார்த்து பழகுவோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

50: விராட் உபாஸனம்

எண்ணங்களை குவித்தல், ஜபத்தால் நிகழும்.
மன அமைதியும் ஜபத்தால் அடையப்படும்.
ஜபத்தை தொடர்ந்து செய்து வருவோம்.

ஜபத்திற்கு அடுத்த விதமான தியானம், மனதை வி¡¢வு படுத்தும் தியானம்.

இந்த தியானத்திற்கு 'விராட் உபாஸனம்' என்று பெயர்.

இந்த தியானத்தை மேற்கொள்ள, ஈஸ்வரனை பற்றிய அறிவு தேவை.

சாஸ்திரத்தில் இருந்து, இறைவன் தன்மையை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

இந்த தியானத்தில், மனம் முழுதும் விழித்திருக்க வேண்டும்.
அமைதியாக செயல் பட வேண்டும்.

ஜபம் செய்வதற்கு எப்படி அமர்கிறோமோ, அவ்விதம் அமர்ந்து நாம் பார்ì கப்போகிற விதத்தில், சிந்தனையை மேற்கொள்வதே இந்த தியானம். 'விராட் உபாஸனம்'.

தியானத்தில் அமர்ந்து, எப்படி சிந்திக்க வேண்டும் என்ற பயிற்சியை இங்கு பெ´கின்றோம்.

பிறகு, அவர் அவர்கள் அவ்விதம் அமர்ந்து சிந்திக்க வேண்டும்.

இவ்விதம் சிந்திப்பது தியான காலத்தில் மட்டும் அல்ல.
மற்ற நேரங்களிலும், சிந்தனையை மேற்கொள்ளலாம்.

இவ்வித தியானத்தின் பலன், குறுகிய மனம் விரிவடையும். குழம்பிய அறிவு தெளிவடையும்.

சாஸ்திரத்தில் கேட்ட ஈஸ்வர லக்ஷணம், ஈஸ்வர ஞானம் தெளிவாகும்.

இறைவனைப் பற்றிய அறிவுடன், இவ்வுலகத்தில் செயல்பட இவ்வித தியானம் பயன்படும்.

இந்த தியானத்தில் மையமாக அமையும் கருத்து, உலகத்தை இறைவன் மயமாக பார்த்தல்.

பார்க்கின்ற அனைத்தும் ஈஸ்வர ஸ்வரூபம், அல்லது ஈஸ்வரன்.

சாஸ்திரத்தில் இறைவனைப் பற்றி படித்தோம். படித்த அறிவை பயன்படுத்துதல் அவசியம்.

இந்த தியானம், படித்த அறிவை பயனுடையதாக்க காரணமாக அமையும்.

இறைவனைப் பற்றிய அறிவு தெளிவாக, தெளிவாக, சிரத்தை, நம்பிக்கை உறுதியாகும், தெளிவாகும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

51: விராட் உபாஸனம்

ஜபத்தை மேற்கொள்ள என்ன நியமங்களுடன் அமருவோமோ, அந்த நியமங்களுடன் அமர்ந்து, வேதாந்த வகுப்பிலிருந்து கேட்டுபெற்ற 'இறைவனைô பற்றிய அறிவை' மனதில் கொண்டு வர வேண்டும்.

அந்த அறிவுடன் இவ்வுலகத்தை பார்ì கும் பொழுது, இவ்வுலகமும் ஈஸ்வரனும் ஒன்றாக உணர்வோம்.

'பார்ì கின்ற அனைத்தும் ஈஸ்வர ஸ்வரூபம்', என்ற அறிவில் நிலைபெற செய்யும் தியானம், மனதை விரிவு படுத்தும் தியானம், அல்லது 'விராட் உபாஸனம்'.

`விராட்' என்றால் 'நம் கண்முன் தெரிகின்ற அனைத்து உலகமும்' இறைவன் ஸ்வரூபம்.

இந்த தியானத்தில் எண்ண ஓட்டங்கள் இருக்கின்றன. இவ்வித தியானம் செய்ய சாஸ்திரத்தின் துணை தேவை.

இந்த தியானத்தை தொடர்ந்து, ஜபத்தில் நாம் ஈடுபட வேண்டும்.

எவ்விதம் மனதை விரிவு படுத்தும் தியானத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற பயிற்சியை இங்கு செய்வோம்.

அவா் அவர்கள் அதை தொடர்ந்து செய்து பழக வேண்டும்.

மனதை விரிவு படுத்துதல், மனதை பரந்த நிலை ஆக்குதல்

என்பது உலகத்தில் உள்ள பொருள்கள் மீதுள்ள விருப்பு-வெறுப்புகளை நீக்குதல்.

`விருப்பு - வெறுப்பு' அதிகரிக்க, அதிகரிக்க, மனம் சிறுமை அடைகிறது, சிறிய வட்டதிற்குள் வந்து விடுகின்றது.

எவ்வளவு ராக- த்வேஷங்களை நீக்குகிறோமோ, அவ்வளவு மனம் விரிகின்றது.

இப்பொழுது, நாம் ஜபத்தை மேற்கொள்வோம்.

மெதுவாக, இடைவெளி விட்டு, பக்தியுடன் இறைவன் நாமத்தை ஜபிப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

52: விராட் உபாஸனம்

மனதிலுள்ள எண்ண ஓட்டங்களை அமைதிԹ படுத்துதல், குறைத்தல், அது மட்டும் தியானம் அல்ல.

ஒரே எண்ணத்தை மேற்கொள்வது மட்டும் தியானம் அல்ல. ஒரே எண்ணத்தில் இருந்து பழகுவது, ஜபம் என்கின்ற ஒருவகை தியானம்.

இனி நாம் எடுத்து கொள்ளும் இந்த தியானத்தில், ஒரே எண்ணம் இருக்க போவதில்லை.

ஆனால், ஒருவிதமான சிந்தனையை மேற்கொள்ள போகிறோம்.

ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அதை மெதுவாக உணர்வுடன் சிந்திக்க போகின்றோம்.

இவ்வித சிந்தனையின் பலன் அறிவு, அறிவில் நிலை பெருதல், மனதினுடைய விரிவு.

குவிக்க பழகிய மனதை விரிக்கவும் பழகவேண்டும்.

இவ்வுலகத்தை இந்த மனதுடன் பார்க்கும் பொழுது, இவ்வுலகம் பிளவு பட்டு இருக்கிறது.

என் விருԹபத்திற்குரிய பொருட்கள், மனிதர்கள்;
என் வெறுப்பை தூண்டும் பொருட்கள், மனிதர்கள்;
பயத்தை கொடுக்கும் மனிதர்கள், பொருட்கள்,
பொறாமையை தூண்டும் சூழ்நிலைகள்,
இவ்விதம் பலவாக பிளவு பட்டுள்ளது.

இந்தô்பிளவு இருக்கும் வரை, என்னுடைய மனம் குறுகிய மனமாகவே இருக்கும்.

ஒரு வட்டதிற்குள் என்னுடைய மனம் இருக்கும்.

சாஸ்திர படிப்பு மட்டும் மனதை விரிவு ஆக்காது.

படித்ததை மனதில் செலுத்த, 'விராட் உபாஸனம்' என்ற தியானம் செய்யப்பட வேண்டும்.

இப்பொழுது நாம் ஜபத்தை மேற்கொள்வோம்.

இரண்டு நாமத்திற்கிடையில் இடை வெளி இருக்கட்டும்.

எவ்வளவு இடை வெளி தர முடியுமோ அவ்வளவு தருவோம்.

இடைவெளியில் மனம் சிதறினால், உடனே நாமத்தை மனதிற்குள் உச்சரிக்க வேண்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

53: விராட் உபாஸனம்

பிறக்கும் பொழுதே ஜீவர்கள் மோஹ வசப்பட்டு பிறக்கிறார்கள்.

ஆகவே, இந்த உலகம் கொடுக்கும் இன்பத்தில் மோஹத்தை அனைவரும் அடைந்துள்ளார்கள்.

மோஹத்திற்கு எதிரான பாவனை 'வைராக்யம்'.

மேலும், உலக பொருள்களில் உள்ள குறையை காணுதல் - 'தோஷ தர்சனம்'.

சாஸ்த்ரம் முதலில், `தோஷ தர்சன'த்தை வலியுபுத்துகிறது.

பார்க்கின்ற அனைத்து பொருள்களிலும் உள்ள குறைகளை பார்க்க வேண்டும்.

அதன் பலன் 'வைராக்யம்'.

வைராக்யத்தின் பலன், மோஹத்திலிருந்து விடுதலை அடைதல்.

வைராக்யத்திற்காக தோஷத்தை பார்த்த நம் கண்கள், உலகின் கண் வெறுப்புடன் இருக்கும்.

வெறுப்பை நீக்க, சாஸ்த்ரம் அடுத்த பார்வையை காட்டுகிறது. அதுவே, 'ஈஸ்வர தர்சனம்'.

இதே உலகத்தை ஈஸ்வரனாக பார்த்தல்.

உலகத்தின் மீ Ðள்ள விருப்பை நீக்க 'தோஷ தர்சனம்';
உலகத்தின் மீ Ðள்ள வெறுப்பை நீக்க 'ஈஸ்வர தர்சனம்'.

உலகத்தை இறைவனாக பார்த்தல்.

நாம் செய்ய போகின்ற தியானம், 'ஈஸ்வர தர்சனம்', 'விராட் உபாஸனம்'.

உலகத்தை ஈஸ்வரனாக பார்த்தல்.

எந்த உலகத்தில் குறைகளை பார்த்தோமோ,
அதே உலகத்தில் இறைவனைÔ பார்த்தல்.

இறைவனைப் பார்த்து பழகுதல் - இப்பொழுது நாம் எடுத்துக்கொண்ட 'விராட் தியானம்'.

இப்பொழுது நாம் ஜபத்தில் ஈடுபடுவோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

54: விராட் உபாஸனம்

ஒவ்வொரு நாளும் தியானத்தை நாம் மேற்கொள்கிறோம்.

தியானத்தில் அமர்ந்தவுடன், உடல் மனம், இவைகளை அமைதிô படுத்தி, சிÈ¢து நேரம் ஜபத்தில் ஈடுபட்டு, இனி நாம் செய்துவரும் 'விராட் தியானம்' மேற்கொள்ள வேண்டும்.

விராட் உபாஸனம் என்பது, வகுப்பில் நாம் கேட்ட ஈஸ்வர தத்துவத்தை தியானித்தல்.
மனதிப்கு கொண்டுவருதல்.

ஈஸ்வரனை பற்றி நாம் கேட்ட கருத்துகளை, மீண்டும் மனதில் பார்த்தல் 'விராட் தியானம்', அல்லது 'விராட் உபாஸனம்'.

எவ்விதம் மனதிப்குள் கொண்டு வரவேண்டும் என்ற பயிற்சியை இங்கு செய்வோம்.

அவர் அவர்கள் அப்யாஸம் செய்ய வேண்டும்.

<u>தியானிக்கும் முறை, விதம் :</u>

நான் பார்ì கின்ற இந்த உலகம் இறைவனிடமிருந்து தோன்றியது.

நான் பார்த்து அனுபவிக்கின்ற இந்த உலகம், இறைவனால் காக்கô படுகிறது.

மீண்டும், அந்த இறைவனுக்குள் ஒடுங்குகிறது.

அனுபவிக்கப்படும் உலகமும், அடையப்படவேண்டிய இறைவனையும், பிரிக்க முடியாது.

இவ்வுலகிற்கு காரணமாக இருப்பவரே ஈஸ்வரன். இவ்வுலகை பார்க்கும் பொழுது, இதற்கு காரணமானவரை விட்டுவிட முடியாது.

காரணம் இன்றி கார்யம் இல்லை. காரணம் இன்றி எதுவும் தோன்றுவது இல்லை.

இவ்வுலகம் சீராக நடைபெப்கிறது, ஒரு நியதியுடன் செயல் படுகிறது. எங்கு சீராக ஒன்று செயல்படுகிறதோ, அங்கு அறிவுடைய ஒருவன் அதை கண்காணித்து வருவான்.

சாலையில் வாகனங்கள் சீராக செல்லும் பொழுது, கண்காணிப்பவன் எப்படி இருக்கின்றானோ, இருக்கவேண்டுமோ, அதுபோல் சீராக நடை பெருகின்ற உலகத்தை கண்காணிப்பவன் ஈஸ்வரன்.

அனுபவிக்கின்ற உலகத்தையும், ஈஸ்வரனையும் பிரிக்க முடியாது.

இவ்விதம் நினைத்தல், எண்ணங்களை மேற்கொள்ளுதல், 'விராட் உபாஸனம்'. நாம் கேட்ட கருத்துகளை, நம் மனதில் பலவிதமாக சிந்தித்தல் ஓர் வித தியானம்.

இப்பொழுது நாம் ஜபத்தை மேற்கொள்வோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

55: விராட் உபாஸனம்

ஜபம் என்பது `ஏக ரூப- ஏக நாம' தியானம்.

ஒரு நாமத்தையும், இறைவனின் ஒரு உருவத்தையும் மனதில் வைத்தல், ஜபம்.

'ஏக ரூப- ஏக நாம தியானம்'.

விராட் உபாஸனம் - 'அனேக ரூப- அனேக நாம' தியானம், அல்லது `விஸ்வரூப தியானம்.

உலகத்தை, அனைத்து நாம ரூபங்களை, ஈஸ்வரனாக உணர்வதற்காக, மேற்கொள்ளப்படும் தியானம் - 'அனேக ரூப- அனேக நாம' தியானம்'.

தியானத்தில் அமர்ந்து, ஈஸ்வரனை பற்றி என்ன அறிவு வகுப்பில் அடைய பட்டதோ, அந்த அறிவை அமைதியாக, மீண்டும் மனதில் கொண்டு வருதல் விராட் உபாஸனம்.

இவ்வுலகம் `கார்யம்' - படைக்க பட்டது, உருவாக்க பட்டது.

எது படைக்க பட்டதோ, தோற்றுவிக்க பட்டதோ, அதை படைக்க ஒருவன் தேவை.

கார்யத்துக்கு `காரணம்' தேவை.

நாம் வணங்கும் ஈஸ்வரன், காரணரூபமானவர். காரணமாக இருப்பவர்.

காரணம் ஈஸ்வரர், கார்யம் நாம் பார்க்கும் இவ்வுலகம்.

காரணத்திற்கும், கார்யத்துக்கும் உள்ள தொடர்பை சிந்திக்க வேண்டும்.

வகுப்பில் கேட்ட கருத்தை தியான காலத்தில், மனதிற்குள் கொண்டு வந்து பார்க்கவேண்டும்.

`கார்ய- காரண' சம்பந்தம்.
`கார்யம்' உலகம், `காரணம்' ஈஸ்வரர்.

இப்பொழுது, `கார்ய- காரண' சம்பந்தத்தை மெதுவாக சிந்தித்துக்கொண்டு இருங்கள்.

`கார்ய- காரண' பாவத்தை சிந்தியுங்கள்.

சிந்திப்பதே இப்பொழுது தியானம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

56: விராட் உபாஸனம்

இப்பொழுது நாம் செய்கின்ற தியானம் `அனேக ரூப' தியானம், அல்லது `விஸ்வரூப' தியானம்.

'அனைத்து உருவங்களிலும் இறைவனை உணர்தல்'.

ஜபத்தில் ஒரு உணர்வில், ஒரு சொல்லில், இறைவனை உணர்வோம்.

அனைத்து சொல்லிலும், அனைத்து உருவத்திலும், இறைவனை உணர, `இறைவனைப் பற்றிய அறிவு' தேவை.

'ஈஸ்வர ஞானம்', ஈஸ்வர தர்சனத்திற்கு காரணம்.

`ஈஸ்வர ஞானம்' இன்றி, `ஈஸ்வர தர்சனம்' நடைபெறாது.

இறைவனைப் பற்றிய அறிவு, இறைவனைப் பற்றிய காட்சிக்கு காரணம்.

இப்பொழுது நாம், 'இறைவன் இவ்வுலகிற்கு காரணமாக இருக்கிறார்' என்றும், 'நிமித்த, உபாதான காரணமாக இருக்கிறார்', என்றும், தியானிப்போம்.

இறைவன் `காரணம்', இவ்வுலகம் `கார்யம்'.

மெதுவாக, இக்கருத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு இருப்போம்.

காரண தத்வம், நம் மனதில் வர வேண்டும்.

வித விதமான பானைகளுக்கு, குயவன் நிமித்த காரணம், களிமண் உபாதான காரணம்.

இறைவன் இவ்வுலகத்திற்கு நிமித்த கரணமும், உபாதான காரணமும், ஆவான்.

இறைவனே அனைத்துக்கும் காரணம்.

இறைவனைô பற்றி வகுப்பில் கேட்டதை, இப்பொழுது சிந்தித்துக்கொண்டு இருக்கிறோம்.

இவ்வுலகம் ஒழுங்காக இயங்கி வருகிறது.

எந்த ஒரு ஒழுக்கமான இயக்கதிற்கும், கண்காணிப்பவன் ஒருவன் இருந்தாக வேண்டும். அவனே ஈஸ்வரன்.

`ஈஸ்வரன் அனைத்துக்கும் காரணம்' என்ற கருத்தை, இப்பொழுது மீண்டும், மீண்டும் சிந்திக்க வேண்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

57: விராட் உபாஸனம்

விராட் உபாஸனத்தில், ஈஸ்வரனை பற்றிய ஞானத்தை நாம் மனதில் கொண்டு வருகின்றோம்.

நாம் பார்த்து அனுபவிக்கின்ற உலகம் படைக்கபட்டது. இதை படைத்தது ஈஸ்வரன்.

ஈஸ்வரன் நிமித்த காரணமாகவும், உபாதான காரணமாகவும் உள்ளார்.

கடலில் வித, விதமான அலைகளை காண்கின்றோம்.

அலைகளுக்கு உபாதன காரணம் தண்ணீர்.

அலைகளை பார்க்கும் பொழுது நாம் யாரை பார்க்கின்றோம்?

உபாதான காரணமான தண்ணீரை பார்க்கின்றோம்.

அதுபோல் இந்த உலகுக்கு, ஈஸ்வரன் உபாதன காரணம் எனில், உலகை பார்க்கும் பொழுது, நான் ஈஸ்வரனை பார்க்கிறேன்.

இந்த அறிவுடன் உலகை பார்த்தல், 'ஈஸ்வர தர்சனம்'.

ஈஸ்வர ஞானத்துடன், உலகம் ஈஸ்வர ஸ்வரூபமாக தெரியும்.

ஈஸ்வர ஞானம் இல்லாமல் நான் பார்ப்பது உலகம்.
ஈஸ்வர ஞானத்துடன் நான் பார்ப்பது ஈஸ்வரன்.

இந்த கருத்தை இப்பொழுது சிந்திப்போம்.
சிந்தித்துக்கொண்டு இருப்போம்.

ஈஸ்வர தர்சனம், ஈஸ்வர ஞானத்தில் அமைகிறது.
ஈஸ்வர ஞானம், ஈஸ்வர தர்சனத்தை கொடுக்கிறது.

இறைவனைô பற்றிய அறிவு இறைவனின் காட்சியை கொடுக்கிறது.

இக்கருத்தை இப்பொழுது மனதில் சிந்தித்துக்கொண்டு இருப்போம்.

இறைவனைô பற்றிய அறிவு இறைவனின் காட்சியை கொடுக்கிறது.

இறைவனைô பற்றிய அறிவுடன் இவ்வுலகம் பார்க்கôபட்டால், அதுவே இறைவனுடைய ஸ்வரூபம்.

காரணம், இவ்வுலகத்திற்கு இறைவன் உபாதான காரணம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

58: விராட் உபாஸனம்

ஈஸ்வரன் நாம் பார்க்கின்ற உலகத்திற்கு மூல காரணமாக இருக்கிறார்.

உபாதான காரணமாக இருக்கிறார்.

இக்கருத்தினுடைய பொருள், ஈஸ்வரன் உலகெங்கும் வியாபித்து இருக்கின்றார்.

நாம் பார்க்கின்ற அனைத்து பொருள்களும் ஈஸ்வரனாகவே இருக்கின்றன.

பார்க்கப்படும் பானைகள் களிமண்ணாகவே இருப்பது போல், இவ்வுலகம் ஈஸ்வர ஸ்வரூபம்.

ஈஸ்வர ஸ்வரூபமான இந்த ஸ்ருஷ்டியில், நான் ஏற்றிவைத்த விறுப்பு - வெறுப்பு இவைகள் என்னுடைய படைப்பு.

ஈஸ்வரனாக இருக்கின்ற உலகை, வெறுப்புக்கு¡¢யதாக பார்ப்பது என்னுடைய ஸ்ருஷ்டி. 'ஜீவ ஸ்ருஷ்டி'.

இறைவன் படைத்த உலகின் மீது விறுப்பு, வெறுப்புகளை நான் படைத்துள்ளேன்.

என்னுடைய ஸ்ருஷ்டியை நீக்கும் பொழுது, பார்க்கப்படுகின்ற இந்த உலகம், 'ஈஸ்வர ஸ்வரூபம்'.

இவ்வுலகத்திற்குள் செயல்பட்டுக்கொண்டு இருக்கும் பொழுது, இந்த அறிவு தோன்றுவதில்லை. துணைவருவதும் இல்லை.

தியானகாலத்தில் இந்த அறிவில் நின்று பழகுவோம்.
வியவகார காலத்தில் இந்த அறிவு துணை வரும்.

இப்பொழுது, 'நான் படைத்த, நானாக உருவாக்கிய விறுப்பு, வெறுப்புகளை நீக்குகின்றேன்' - என்ற கருத்தை மீண்டும், மீண்டும் சிந்திப்போம்.

ஈஸ்வரன் படைத்த உலகின் மீது, நான் படைத்த, நான் உருவாக்கிய விறுப்பு - வெறுப்புகளை விட்டு விடுகின்றேன். என்னுடைய படைப்பை தியாகம் செய்கிறேன்.

அப்பொழுது இருப்பது, 'ஈஸ்வர ஸ்வரூபம்'.
என்னுடைய படைப்பு “விறுப்பு - வெறுப்புகள்“.

ஈஸ்வர ஸ்ருஷ்டி - ஈஸ்வர ஸ்வரூபம்.
என்னுடைய ஸ்ருஷ்டி ஈஸ்வரனை மறைக்க காரணம் ஆகிறது.

என்னுடைய படைப்பை நான் தியாகம் செய்கிறேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

59: விராட் உபாஸனம்

ஈஸ்வரனே, இவ்வுலகமாக காட்சி அளித்துக்கொண்டு இருக்கின்றார்.

அவ்விதமான உலகத்தில், நம்மால் ஒரு உலகம் படைக்கபட்டது.

'ஜீவ ஸ்ருஷ்டி' என அழைக்கபடும் நம்முடைய உலகம்.

நம்முடைய உலகம், விருப்பு, வெறுப்பு, பொறாமை, பயம், இவைகளை, இவ்வுலகத்தில் பார்த்தல்.

இவ்வுலகத்தை விருப்பு, வெறுப்பு, இவைகளை கொடுக்கும் பொருள்களாக பிரித்தல்.

இது நம்முடைய படைப்பு.

ஒரு மனிதன் ஈஸ்வரனால் படைக்கப்படுகிறான்.
அவன் வெறுப்புக்கு¡¢யவன் என்பது நம்மால் படைக்கப் படுகிறது.

ஒரு பொருள் இறைவன் படைத்தது. அதன் மீதுள்ள விருப்பு, வெறுப்பு, நாம் படைத்தது.

ஈஸ்வர ஸ்ருஷ்டி, ஈஸ்வர ஸ்வரூபம்.
ஜீவ ஸ்ருஷ்டி, சம்சார ஸ்வரூபம்.

இறைவன் ஸ்ருஷ்டி இறைவன் மயம். நம் படைப்பு துக்க மயம். துயரத்தை கொடுப்பது.

நாம் விலக்க வேண்டியது, ஜீவ ஸ்ருஷ்டி. நாம் கப்பித்தது.

ஒவ்வொரு பொருள் மீதும் வித, விதமான கற்பனைகளை நாம் செய்துள்ளோம்.

அதை நீக்க, அதிக முயற்சி நம்மிடம் இருந்து தேவை.

இப்பொழுது நாம் இவ்வுலகை ஈஸ்வர ஸ்வரூபமாக பார்த்து அமர்ந்து இருப்போம்.

இவ்வுலகத்தின் மீதுள்ள நம்முடைய முடிவுகளை, நம்முடைய தீர்மானங்களை, நம்முடைய கற்பனைகளை, தப்காலிகமாக துறந்து அமர்ந்து இருப்போம்.

ஈஸ்வர ஸ்ருஷ்டியில் குறை ஏதும் இல்லை. ஜீவ ஸ்ருஷ்டியில் நிறை ஏதும் இல்லை.

இவ்வுலகின் மீது நான் என்ன பாவனை வைத்தேனோ, அதை துறக்கின்றேன்.

இவ்வுலகம் அனைத்தும் ஈஸ்வரனாக உணர்கின்றேன்.

ஈஸ்வரன் இப்பொழுது உலகமாக இருந்துக்கொண்டு இருக்கிறார்.

என்னுடைய படைப்புதான் ஈஸ்வரனை மறைத்தது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

60: விராட் உபாஸனம்

இவ்வுலகம் ஈஸ்வர ஸ்வரூபம். பார்க்கின்ற அனைத்தும் ஈஸ்வர ஸ்வரூபம்.

இவ்வுண்மை விளங்காததற்கு காரணம், ஈஸ்வர ரூபமான உலகத்தின் மீது, என்னுடைய படைப்பான 'ராக - த்வேஷம்' உருவாக்க பட்டு விட்டது.

என் ஸ்ருஷ்டியை துறந்தால், இவ்வுலகம் ஈஸ்வர ஸ்வரூபம்.

எந்த ஈஸ்வரனை ஆலயத்தில் வழிபட்டு வந்தேனோ, எந்த ஈஸ்வரன் நாமத்தை ஜபித்து வந்தேனோ, அந்த ஈஸ்வரன் ஆலயத்தின் வெளியிலும், அனைத்து சப்தத்திலும் இருக்கின்றார்.

ஆலயதிற்குள் ஈஸ்வரனை பார்த்த நான், அதற்கு வெளியேயும் பார்க்கின்றேன்.

ஒரு சப்த்திற்குள் ஈஸ்வரனை உணர்ந்த நான், அனைத்து சப்த்திற்குள் ஈஸ்வரனை உணர்கிறேன்.

'நாத ப்ரஹ்ம' என்பது, அனைத்து சப்தங்களும், ப்ரஹ்ம ரூபம். அனைத்து நாமங்களுக்கும் ப்ரஹ்மனே பொருளாக இருக்கின்றது.

என் கண்கள் எதைப்பார்க்கின்றதோ, காதுகள் எதை கேட்கின்றதோ, நான் சுவைப்பது, தீண்டுவது அனைத்தும் ஈஸ்வரன்.

ஒரு நாமம், ஒரு ரூபம், கொண்ட ஈஸ்வரனை, அனைத்து நாமங்களாக, அனைத்து ரூபங்களாக, உணர்கின்றேன்.

இப்பொழுது நாம் இங்கு கேட்ட கருத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

நான் ஈஸ்வரனுக்குள் மூழ்கி இருக்கின்றேன். ஈஸ்வரனை விட்டு பிரியாது இருக்கின்றேன்.

அனைத்து நாமங்கள், அனைத்து ரூபங்கள், ஈஸ்வர ஸ்வரூபம்.

இவ்விதம் மெதுவாக சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

61: விராட் உபாஸனம்

நம்மிடத்தில், வித, விதமான ஐஸ்வர்யங்கள் இருக்கலாம்.

பொருள், அறிவு, பதவி, நல்ல சூழ்நிலைகள், சில திறமைகள், இவைகள் நம்மிடத்தில் நாம் காண்கிறோம்.

வித, விதமான திறன்களை நாம் வளர்த்துக்கொள்கிறோம்.

அவைகளை எப்படி நாம் பார்க்கவேண்டும் என்று இப்பொழுது தியானிப்போம்.

இறைவா! என்னிடத்தில் நான் காண்கின்ற பெருமைகள் உன்னை சார்ந்தது.

உன்னுடைய பெருமைகளை என்னிடத்தில் இருப்பதுபோல் நீ காட்டிக்கொண்டு, நீ மறைந்துக்கொண்டு இருக்கிறாய்.

இறைவா! உன்னை நீ மறைத்துக்கொண்டு இருக்கிறாய்.

உண்மையில், அனைத்துப் பெருமைகளும் உன்னை சார்ந்தது.

மற்றவர்கள் என் அஹங்காரத்தைச் சார்ந்ததாக கருதுகிறார்கள்.

நான் என் அஹங்காரத்தைச் சார்ந்ததாக கருதாமல் இருக்க, உன்னை வணங்குகிறேன்.

எனக்கு நீ கொடுத்துள்ள அறிவு, எது நிமித்தமாக நான் புகழ், போற்றுதல், பெருமை, இவ்வுலகில் அடைகிறேனோ, அந்த புகழுக்கு உண்மையான தகுதி உடையவன் நீ ஒருவன் தான்.

ஆனால், உன்னை நீ காட்டிக்கொள்ளவில்லை. என் அஹங்காரத்துக்கு பின் நீ அமர்ந்து உள்ளாய்.

இவ்வுலகம் என் அஹங்காரத்தைப் பார்க்கிறது, உன்னை பார்க்க வில்லை.

இப்பொழுது நாம் சிந்தித்த கருத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு இருப்போம்.

மனதிப்குள் கூறிக்கொண்டு இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

62: விராட் உபாஸனம்

ஈஸ்வரன் நமக்கு எவ்வளவோ சக்திகளை கொடுத்துள்ளார்.

இந்த உடல், அறிவு, உலகை அனுபவிக்கும் திறன், ஆயுள், பொருள்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், இவைகளெல்லாம் ஈஸ்வரனால் நமக்கு கொடுக்கô பட்டுள்ளன.

இப்பிறவியில் முயற்சியுடன் சில பொருள்களை சேகரித்துள்ளோம்.

முயற்சி இன்றி பல பொருள்கள் நமக்கு கொடுக்கôபட்டுள்ளன. அனைத்தும் ஈஸ்வரன் கொடுத்தது.

பெறôபட்ட பொருள்களினால் நான் அடையும் மேன்மை ஈஸ்வரனை சார்ந்தது.

நான் அடையும் அனைத்துôபெருமையும், உண்மையில் ஈஸ்வரனுடையது, காரணம், ஈஸ்வரன் கொடுத்த உடல், அறிவு, சூழ்நிலைகள், இவைகளில் இருந்து தான் எனக்கு பெருமை.

ஈஸ்வரன் கொடுத்த துயரத்தினால் என்னை பண்படுத்தினேன்.

நமக்கு கிடைத்த இன்பம், நமக்கு கிடைத்த துன்பம், நம்மை பண்படுத்தியன.

இரண்டையும் ஈஸ்வர விபூதியாக தியானிக்கிறேன்.

என் வாழ்க்கையில் நடந்த அனைத்து பெருமைகளும், சிறுமைகளும் ஈஸ்வரனுடைய விபூதி. ஈஸ்வரனுடைய பெருமை.

இப்பொழுது சிந்தித்த கருத்துகளை, மீண்டும் மனதில் சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

63: விராட் உபாஸனம்

என்னுடைய வாழ்வில் எனக்கு கிடைத்த அனைத்து பெருமைகளும், பொருள்களும், ஈஸ்வரன் கொடுத்தது.

என்னுடைய அஹங்காரத்துக்கு பின், ஈஸ்வரன் மறைந்து இருக்கிறான்.

உலகம் என்னை புகழ்கிறது. உண்மையில் அப்புகழ் ஈஸ்வரனை சாரும். உலகம் என்னை மதிக்கின்றது. உண்மையில் அது ஈஸ்வரனை சாரும்.

எனக்கு கிடைத்த வெற்றிகள், நான் சாதித்தது, அனைத்தும் ஈஸ்வரனால் என்னில் வெளிôபட்ட விதம்; அதே போல், எனக்கு கிடைத்த தோல்விகள், சோதனைகள், ஈஸ்வரனுடைய வெளிப்பாடு.

அவைகள் எனக்கு தேவை, ஆகவே ஈஸ்வரன் கொடுத்தது.

துயரங்களை, தோல்விகளை, எனக்கு கிடைத்த நன்மையை, ஈஸ்வர விபூதியாக உணர்கிறேன்.

எனக்குக் கிடைத்த சங்கடங்கள், தோல்விகள், இவைகளை ஈஸ்வர விபூதியாக உணர்கிறேன்.

எனக்குக் கிடைத்த அறிவு, பொருள், உறவினர்கள், சூழ்நிலைகள், அனைத்தும் ஈஸ்வரனை சார்ந்தது.

ஈஸ்வரன் தன்னை மறைத்துக்கொண்டு, நமக்கு இவைகளை கொடுத்துள்ளான்.

இவ்விதம் ஈஸ்வர விபூதியை இப்பொழுது தியானம் செய்துக்கொண்டு, அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

64: விராட் உபாஸனம்

என்னிடத்தில் அமைந்துள்ள பெருமைகள், மேன்மைகள், செல்வங்கள், பொருள்கள் அனைத்தும் ஈஸ்வரனுடைய விபூதி, இறைவனைச் சார்ந்தவை என்றால், என்னை சுற்றி இருக்கின்ற மற்றவர்களிடம் அமைந்துள்ள பெருமைகள், செல்வம், அறிவு, திறன், இவைகளனைத்தும் ஈஸ்வரனை சார்ந்தவை.

நம்முடன் இருப்பவர்களுடைய பெருமை அவர்களை சார்ந்தது என்று நினைக்கும் பொழுது, நம் மனதில் பொறாமை தோன்றுகிறது.

அஹங்காரத்தைச் சார்ந்ததாக நினைக்கும் பொழுது, பொறாமை தோன்றுகிறது.

இறைவனைச் சார்ந்தது என்று உணரும் பொழுது, பொறாமைக்கு இடம் இல்லை.

என்னிடத்தில் உள்ள மஹிமையை ஈஸ்வரனுடைய மஹிமையாக பார்க்கின்ற நான், என்னை சுற்றி இருக்கின்ற மஹிமையையும் ஈஸ்வரனுடைய விபூதியாக நான் பார்க்கின்றேன்.

யார் யாருக்கு என்னென்ன திறன்கள் உண்டோ, அவைகள் ஈஸ்வரனுடைய திறன்கள்.

இவ்வுண்மை அவர்களுக்கு தெரியாமல் இருக்கலாம். அவர்கள் அவர்களுடைய திறமையாக கூறலாம். ஆனால், நான் ஈஸ்வரனுடையதாக பார்க்கிறேன்.

எனக்கு வாய்த்த பெருமை ஈஸ்வரனை சார்ந்தது என்றால்,

மற்றவற்கு அமைந்த பெருமை ஈஸ்வரனுடைய விபூதி, ஈஸ்வரனை சார்ந்தது.

நம் பொறாமையை நீக்க, இந்த அறிவை தவிர வேறு மார்கமில்லை.

இப்பொழுது பார்த்த கருத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

65: விராட் உபாஸனம்

நம்முடைய அஹங்காரம் பலவற்றை சாதித்துள்ளது. பல பொருள்களை தேடியுள்ளது. அறிவை அடைந்துள்ளது. இந்த பெருமை எல்லாம் நம்மிடம் இருக்கும் பொழுது, நமக்கு கர்வம் வரும்.

இது போன்ற பெருமைகள் மற்ற அஹங்காரத்துக்கு இருக்கும் பொழுது, நமக்கு பொறாமை வரும்.

ஒரு அஹங்காரம் இனி ஒரு அஹங்காரத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாது. ஒவ்வொரு அஹங்காரமும் தனி தன்மையை நாடுகிறது. மற்ற அஹங்காரத்திடம் உள்ள பெருமையை பொறாமையாக பார்க்கும்.

கர்வம், பொறாமை, இவைகளிலிருந்து அஹங்காரம் நீங்க வேண்டும் என்றால், நாம் அடைந்த பெருமைகள், நாம் மற்றவர்களிடம் பார்க்கும் பெருமைகள், அஹங்காரத்தைச் சார்ந்தவை அல்ல, ஈஸ்வரனுடையது என்று அறியவேண்டும்.

மற்றவர்கள் எவைகளை “என்னால் இது அடையô பட்டது, என்னுடைய பெருமை” என்று நினைக்கிறார்களோ, அவைகளை நான் ஈஸ்வரனுடையதாக கருதுகிறேன்.

அவர் அவர்கள், அறியாமையில் தன்னுடையவைகளாக கருதுகிறார்கள். நான் ஈஸ்வரனின் பெருமையாக, விபூதியாக பார்க்கிறேன்.

எனவே, ஒப்பிட்டுô பார்த்தல் என்பது இல்லை.
'No comparison'.
யாருடனும், யாரையும், நான் ஒப்பிட்டுô பார்க்கவேண்டாம்.

அனைத்து பெருமையும் ஈஸ்வரனை சார்ந்தது.

இவ்விதம் இப்பொழுது சிந்தித்துக்கொண்டு, அமர்ந்து இருப்போம்.

யாரைக் கண்டு பொறாமை பட்டுள்ளோமோ, அவர்களை இப்பொழுது கண்முன் நிறுத்தி, எதை பற்றி பொறாமை பட்டுள்ளோமோ, அவைகள் இறைவனுடையதாக பார்ப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

66: விராட் உபாஸனம்

நம்முடைய அஹங்காரம் வேறு அஹங்காரத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாது.

ஒரு அஹங்காரம் மற்றொரு அஹங்காரத்தோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, மற்ற அஹங்காரத்திடம் உள்ள பெருமையை கண்டு சகித்துகொள்ளாமல், பொறாமையை அடையும்.

இது அஹங்காரத்தின் ஸ்வபாவம்.

இந்த ஸ்வபாவம் நம்மை துயரப்படுத்தும் ஸ்வபாவம்.

இதை மாற்ற ஒரே உபாயம், நம்முடைய அஹங்காரம் வேறு அஹங்காரத்தைப் பார்க்காமல் இருத்தல்.

பெருமை, மேன்மை, அஹங்காரத்திடம் இல்லையெனில், யாரை சார்ந்தது?

பகவான் என்னை சார்ந்தது என்கிறார்.

ஈஸ்வர விபூதி ஞானத்தால் தான், நம்மை சுற்றியுள்ள பெருமையை ஏற்றுக்கொள்வோம்; பயன் அடைவோம். அவைகளை நாம் அனுபவிப்போம்.

யாரிடமெல்லாம் அறிவு, பொருள், புகழ், மற்ற வசதிகள், இவைகளை நாம் பார்க்கிறோமோ, அவைகள் அவர்களுடையதல்ல, இறைவனது.

இந்த உண்மை அவர்களுக்கு தெரியாமல் அவர்கள் கர்வப்படலாம்.

எனக்கு தெரிந்ததனால், எனக்கு பொறாமை இல்லை.

அவர்களுடைய கர்வம் எனக்கு ஒரு நகைச்சுவை. எனக்கு சிரிப்பை தரும் செயல். மற்றவர்களுடைய கர்வத்தை கண்டு, நான் சிரித்து விடுகின்றேன். கோவமோ, பொறாமையோ கொள்ளவில்லை.

மற்றவருடைய கர்வத்தில் நமக்கு கோபம் வருவது, பொறாமையின் விளைவு.

மற்றவர்களுடைய கர்வத்தில், நாம் கோபப்படுவது, நம்மிடம் இல்லையே, அவர்களிடம் இருக்கின்றதே, என்ற பொறாமையின் விளைவு.

இக்கருத்துகளை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

67: விராட் உபாஸனம்

நம்முடைய மனதில் நம்முடைய முயற்சி இன்றி விருப்பு, வெறுப்பு, பொறாமை, இவைகள் குடிக்கொண்டு இருக்கும்.

இவைகளிலிருந்து விடுபட முக்கியமான ஒரு வழி, ஈஸ்வரனை அறிதல். ஈஸ்வரனை நம் சிந்தனையில் எடுத்து வருதல்.

ஈஸ்வரனின் நாமத்தை மட்டும் உச்சரித்தல் ஜபம். ஈஸ்வரனுடைய பெருமையை உணர்தல் விபூதி தியானம்.

இவ்வுலகத்தின் மீது மோக வசபட்டிருந்த நாம், வெறுப்பை சாதனையாக பயன்படுத்தினோம்.

நமக்குள் வெறுப்பு இருப்பது தவறில்லை; அது சாதனையாகவும் மாறலாம்.

வெறுப்பு சாதனையாக பயன்பட்டு, மோகம் நீங்கியது.

மோகத்தை நீக்கிய பின், வெறுப்பை நீக்க, இவ்வுலகத்தை ஈஸ்வரனாக பார்க்கவேண்டும்.

இவ்வுலகத்தில் குறை காணுதல், 'பண்டித லக்ஷணம்'. அறிவினுடைய லக்ஷணம். அறிவின் இலக்கணம்.

குறை காணுதல் தொடரும் பொழுது தோஷமாகிறது.

அந்த தோஷத்திலிருந்து நீங்க, நாம் பயிற்சி செய்து வந்தது, `விபூதி தியானம்’.

ஜபத்தை தொட÷ந்து, அல்லது மற்ற நேரங்களில், மனதை அமைதிப் படுத்தி, ஈஸ்வர விபூதியை மனதில் நினைத்திருத்தல், மனதை விரிவுபடுத்த செய்யப்படும் விபூதி தியானம்.

கீதையின் பத்தாவது அத்தியாயத்தில் உள்ள சில ஸ்லோகங்களை மனதில் கொண்டு, அதை தியானத்திற்கு பயன் படுத்தலாம்.

எதையும் சிந்திக்காமல் இருத்தல், ஒருவித தியானம். நல்ல விஷயங்களை மட்டும் சிந்தித்தல் தியானத்தின் மறு பக்கம். வேறு விதமான தியானம்.

எப்பொழுதெல்லாம் உலகத்தை நான் பார்க்கும் பொழுது, பொறமை, வெறுப்பு, மோகம், விருப்பு, லோபம், வருகிறதோ அப்பொழுது, விபூதி தியானத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பார்க்கின்ற அனைத்து பெருமையும் ஈஸ்வரனை சார்ந்தது.

என்னிடம் இருக்கின்ற பெருமை இறைவனைச் சார்ந்தது என்றால், என்னை சுற்றி இருப்பவர் அடையும் பெருமையும், ஈஸ்வரனை சார்ந்தது.

மற்றவர்கள் உயர்வில் நான் மகிழ்கின்றேன். அந்த உயர்வுக்கு அவர்கள் தகுதி உடையவர்களா, இல்லையா, என்பது இங்கு சிந்தனை இல்லை. நான் மகிழ்கிறேன்.

இவ்விதம் நான் மகிழ்வதால், அவர்களை விட நான் உள்ளத்தில் உயர்ந்தவன் ஆகிறேன்.

உள்ளத்தில் உயர்வதே உயர்வு.

என் மனதிற்குள் நான் ஏற்படுத்தும் உயர்வே, உண்மையான மேன்மை.

அது எனக்கு மட்டும் தெரிகின்ற ரகசியம். அந்த உயர்வு விபூதி தியானத்தில் அடையப்படும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

68: விராட் உபாஸனம்

அமைதியாக மனம் இருக்கும் பொழுது, கேட்கப்படுகின்ற விஷயங்கள், சிந்திக்கப் படுகின்ற விஷயங்கள், மனதில் நன்கு பதியும்.

சஞ்சலத்துடன் இருக்கும் மனதில், கேட்கப்படும், சிந்திக்கப்படும் விஷயங்க்ள், நன்கு பதியாது.

இறைவன் இவ்வுலகமாக வெளிபட்டுள்ளார்.

அனைத்தும் இறைவன் பெருமை, ஈஸ்வர விபூதி, என்ற அறிவு ஆழ்ந்த மனதில் பதிய, நாம் செய்ய வேண்டிய, தியானம் ஈஸ்வர விபூதியாக தியானித்தல்.

இறைவன் நாமத்தை கூறுதல், ஜபம். இறைவன் பெருமையை சிந்தித்தல், விபூதி தியானம், அல்லது, 'விராட் உபாஸனம்'.

இந்த தியானத்தில், மனதை அமைதிப் படுத்தி, ஒருமுக படுத்திய பின், ஈஸ்வரன் இவ்வுலகத்திற்கு 'உபாதான காரணம்', 'நிமித்த காரணம்', என்ற அறிவை நாம் மனதில் கொண்டுவந்து, அதில் இருந்து பழகுதல்.

இவ்வுலகத்தில் பார்க்கப்படும் பெருமைகள், சக்தி, பலம், தேஜஸ், அறிவு, ஆற்றல், வீரம், அனைத்தும் ஈஸ்வரனுடையதாக பாவித்தல்.

இவைகள் அனைத்தும் எந்த அஹங்காரத்திற்கும் சொந்தமல்ல. ஈஸ்வரனுக்கு சொந்தமானது.

ஆற்றல், அறிவு, செல்வம், புகழ், இவைகளை அஹங்காரத்திற்கு சொந்தமாக நினைக்கின்றோம்.

அதன் விளைவு, பொறாமை, த்வேஷம், விருப்பு, பயம், இவைகள்.

ஈஸ்வரனாக, ஈஸ்வரனுடையதாக, பார்க்கும் பொழுது, ஏற்றுக்கொள்ளுதல், அனைத்தும் அவ்விதம் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனம், நமக்கு கிடைக்கிறது.

நாம் பார்க்கின்ற பெருமைகள், நம்மை சுற்றி இருக்கின்றவர்களின் மேன்மை நம் மனதை தாக்கும் பொழுது, விபூதி தியானம் உபாயமாக அமையவேண்டும்.

இந்த தியானத்தில், புதிய அறிவை நாம் அடைவதில்லை. அடைந்த அறிவில் நின்றிருக்க முயற்சிக்கின்றோம்.

என்னிடமும், என்னை சுற்றி இருக்கின்ற, அனைத்து ஐஸ்வர்யமும் ஈஸ்வரனுடையது, யாருடைய அஹங்காரத்துக்கும் சொந்தமில்லை.

இந்த ரகசியத்தை நான் அறிகின்றேன். மற்றவர்கள் அறியாமல் அவர்களை சார்ந்ததாக எண்ணலாம்.

நான் அனுபவிக்கின்ற அனைத்தும் ஈஸ்வரனுடையது. ஈஸ்வரனை சார்ந்தது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

69: விஸ்வரூப தியானம்

நம்முடைய உடலையும், இந்த்ரியங்களையும், ப்ராணனையும், மனதையும், புத்தியையும், அமைதிப் படுத்துதல் முதல் விதமான தியானம்.

அமைதிப் படுத்தியபின், மனதை குவித்தல், ஜப ரூபமான அடுத்த தியானம். மனதை குவிக்க ஜபம் உபாயம் ஆகிறது.

அடுத்த தியானம் மனதை விரிவாக்க, விராட் உபாஸனம் - ஈஸ்வர தியானம்.

இந்த தியானத்தில், 'என்னை சுற்றி இருக்கின்றவர்களிடம் இருக்கின்ற பெருமையை ஈஸ்வர விபூதியாக பார்க்கின்றேன்' - என்று தியானித்தல்.

இவ்வுலகம் ஈஸ்வர விபூதி, இறைவன் பெருமை, என்று பார்த்தோம். பார்க்கின்ற அனைத்தும் பகவானின் வெளிப்பாடு.

இதே விராட் உபாஸனையின் அடுத்த பகுதி, இனி நாம் பயிற்சி செய்யும் `விஸ்வரூப தியானம்'.

விபூதி தியானத்தின் அடுத்த படி, அடுத்த `Stage', விஸ்வரூப தியானம். இந்த தியானத்தில் நான் செய்ய இருப்பது வ்யஷ்டி - ஸமிஷ்டி ஐக்யம்.

தனித்திருக்கின்ற நான் வ்யஷ்டி; மொத்தமாக இருக்கின்ற இந்த உலகத்துடன் ஐக்கியப் படுத்துதல் - "வ்யஷ்டி - ஸமஷ்டி ஐக்கியம்".

விஸ்வரூப தியானத்தில் இதுவே மையம் ஆகிறது.

நம்முடைய அனைத்து துயரத்திற்கும் காரணம், நம்மை நாம் தனிமை படுத்தியதே. முழுமையில் இருந்து நம்மை பிரித்துக்கொண்டது.

முழுமையில் இருந்து பிரிக்கப்படும் பொழுது, பயம், பொறாமை, இது போன்ற பாவனைகளால் தாக்கப்படுகிறோம்.

மீண்டும் முழுமையுடன் ஐக்கிய படுத்த வேண்டும்.

வ்யஷ்டி என்றால் ஒன்று, தனித்திருத்தல். ஸமிஷ்டி என்றால் முழுமை, மொத்தமாக இருத்தல்.

மரம் என்பது வ்யஷ்டி, வனம் என்பது ஸமஷ்டி.
மரங்கள் என்றால் வ்யஷ்டி; வனம், காடு என்றால் ஸமஷ்டி.
அலைகள் வ்யஷ்டி, ஸமுத்ரம் ஸமிஷ்டி.

ஜீவன் வ்யஷ்டி, ஈஸ்வரன் ஸமிஷ்டி.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

70: விஸ்வரூப தியானம்

இவ்வுலகம் எப்படி நமக்கு தெரிகிறது என்பது, அது எப்படி இருக்கின்றது என்பதை பொருத்தது அல்ல, அதை பார்க்கின்ற நம்மை பொறுத்தது.

இவ்வுலகம் நமக்கு தோன்றுகின்ற விதம், நாம் பார்க்கின்ற விதத்தை பொருத்து.

பார்க்கின்ற விதம் மாறினால், இவ்வுலகம் தோன்றுகின்ற விதமும் மாறும்.

அறியாமையின் வசப்பட்ட நாம், இவ்வுலகத்தில் இருந்து நம்மை பிரித்துள்ளோம். வேறு படுத்தி உள்ளோம். பிளவு படுத்தி உள்ளோம்.

`நான் என்று ஒன்று, இவ்வுலகம் என்று ஒன்று’, -என்று வேற்றுமைப்படுத்தி உள்ளோம்.

நாம் எடுத்துக்கொண்ட இந்த தியானத்தில், “வ்யஷ்டி - ஸமஷ்டி” ஐக்கியம் செய்ய உள்ளோம்.

'வ்யஷ்டி' என்றால் நான், தனித்து இருத்தல்; 'ஸமஷ்டி' என்றால் இவ்வுலகம்- மொத்தமாக இருத்தல்.

இந்த பிளவை நீக்கி, அனைத்தும் ஒன்றே என்ற ஞானத்தில் நிலை பெற, `விஸ்வரூப தியானம்’ மேற்கொள்கிறோம்.

இந்த தியானத்தில் `ஜீவர்களுக்குள்’ உள்ள பேதம், `ஜீவ - ஜகத்துக்கு’ இருக்கின்ற பேதம், `ஜீவ - ஈஸ்வரனுக்கு’ இருக்கின்ற பேதம், நீக்க படுகிறது.

'ஜீவர்களுக்குள் பேதம்', 'உலகிற்கும் ஜீவனுக்கும் வேற்றுமை', 'ஜீவனுக்கும் ஈஸ்வரனுக்கும் வேற்றுமை' - இவைகள் நீங்கி, ஒரே ஒரு ஈஸ்வர தத்வத்தை பார்த்தல் `விஸ்வரூப தியானம்'.

இவ்வுலகம் எவ்வளவு பரந்ததோ, அவ்வளவு தூரம் நம் மனதை விரிவாக்குதல், மனம் விரிவடைதல், இந்த தியானத்தின் பலன்.

ஜபம் போன்ற தியானத்தை மேற்கொள்வதுபோல், நாம் உடல், மனம், இவைகளை, அமைதிப் படுத்தி, `ஸமஷ்டி - வ்யஷ்டி' ஐக்கிய சிந்தனையை மேற்க்கொள்ள வேண்டும்.

ஒன்று வ்யஷ்டி, அனைத்து ஸமஷ்டி.

இவைகளினுடைய ஐக்கியத்தை மனதில் பார்த்து, அமர்ந்து இருத்தல் 'விஸ்வரூப தியானம்'.

வனம், காடு என்பது ஸமஷ்டி, மரங்கள் என்பது வ்யஷ்டி.

தனித்தனியாக மரங்களை பார்த்தல் ஒரு திருஷ்டி;
சேர்ந்து பார்க்கும் பொழுது, வனமாக பார்த்தல் வேறொரு திருஷ்டி.

மொத்தத்தில் இருந்து பிரிக்கப்படும் பொழுது, பிரிக்கபட்டது பலஹீனத்தை அடைகின்றது. ஸமஷ்டியில் இருந்து பயத்தை அடைகிறது.

தனிமை படுத்த பட்டது, ஸமஷ்டியோடு சேரும் பொழுது நிறைவடைகிறது, முழுமை பெறுகிறது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

71: விஸ்வரூப தியானம்

இவ்வுலகம் பரந்து, விரிந்து, பூர்ணமாக, பிளவு படாமல், இருக்கின்றது. பூமி, காற்று, நீர், மலைகள், கடல்கள், இவைகள் பிளவு படவில்லை.

இது என்னுடையது, இது மற்றவனுடையது, என்ற பிளவு இல்லை. பரந்து இருக்கின்றது.

இருப்பது ஒரே பூமி. ஒரே நிலம். மனிதர்கள் நாடு என்றும், க்ராமம் என்றும், என்னுடைய வீடு, என்றும் பிளவு படுத்தி உள்ளார்கள்.

அவ்விதம் மனிதர்கள் ஏற்படுத்திய வேற்றுமையில், நானும் மயங்கி இருக்கின்றேன். அந்த வேற்றுமைக்குள் நானும் விழுந்து இருக்கின்றேன்.

பூமியில் பிளவில்லை, வேற்றுமையில்லை. அதுபோல், இயற்கை ஒன்றாக பரந்திருக்கின்றது. இதை பிரித்தது நம்முடைய மனங்கள்.

எல்லா உயிரினங்களும் ஒரு அறிவால் இயங்கி வருகின்றன. அனைத்து உயிரினங்களுக்குள்ளும் இருப்பது ஒரே அறிவு. அந்த அறிவிலும் பிளவில்லை. பேதமில்லை.

இருப்பினும், நம்முடைய மனங்கள், உயிரினங்களை பேதô படுத்தி விட்டன.

பஞ்ச பூதங்கள், உயிரினங்கள், இவை அனைத்தும் ஓர் மெய்ô பொருளில் இயங்கி வருகின்றன.

இவைகளை ஒன்றாக, வேறுபடுத்தாமல் பார்த்தல்,
இறைவனைப் பார்த்தல் ஆகிறது.

அதுவே, விஸ்வரூப தர்சனம்.

உலகமும், உயிரினங்களும் வேறுபாடாக இல்லை. ஒரு
அறிவின் கீழ் இயங்கி வருகின்றன.

யார் இந்த உண்மையிலிருந்து என்னை பிரித்தார்கள் என்று
பார்த்தால், என் மனதிலுள்ள அறியாமை, அதன் விளைவான
விருப்பு - வெறுப்புக்கள்.

அறியாமையையும், ராக - த்வேஷத்தையும் மனதிலிருந்து
நீக்கும் பொழுது, நாம் இறைவனைப் பார்க்கின்றோம்.

அந்த காக்ஷியே விஸ்வரூப தர்சனம். விஸ்வத்தை பகவானாக
தரிசித்தல், அறிதல்.

நாம் செய்த முதல் தவறு, நம்மை ஸமஷ்டியில் இருந்து
விளக்கிக்கொண்டது, நம்மை நாம் பிரித்துகொண்டதுதான்.

அந்தô பிரிவுக்கு காரணம், நம் மனதில் உள்ள சில குறைகள்.

விஸ்வரூப தியானத்தில், அந்த குறைகளை நீக்கி,
தூய்மையான மனதில் இருந்து, பழகுகின்றோம். தூய்மையான
மனதில் நின்று பழகுகின்றோம் .

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

72: விஸ்வரூப தியானம்

“ஈஸ்வர தர்சனம்” என்பது, மனதினால் பெற்ற அறிவை பொறுத்து அமைகிறது.

கண்கள் ஒன்றை பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலும், மனதில் அறிவு இல்லை என்றால், கண்கள் அதை பார்த்துக்கொண்டிருந்த பொழுதே, பார்க்காதது ஆகிறது.

கண்கள் மூடி இருக்கும் பொழுதும், ஒருவனுக்கு `ஈஸ்வர தர்சனம்’ உண்டு. கண்கள் திறந்து இருக்கும் பொழுதும், ஒருவனுக்கு ஈஸ்வர தர்சனம் உண்டு.

நம்முடைய மனம்தான் ஈஸ்வரனை பார்க்கவேண்டும்.

இவ்வுலகத்தை பார்க்கும் பொழுது, “இவ்வுலகம் வேறு, ஈஸ்வரன் வேறு” என்ற அறிவில், ஆரம்ப நிலையில் நிற்கின்றோம்.

`ஈஸ்வர தர்சனம்’ என்பது `ஈஸ்வரனே இவ்வுலகமாக மாறி காட்சி அளிக்கிறார்’ என்ற ஞானத்துடன் இவ்வுலகத்தை நாம் பார்த்தல்.

அறிவுடன் உலகத்தை பார்த்தல் `விஸ்வரூப தர்சனம்’.

அறிவுடைய கண்ணுடன் இவ்வுலகத்தை பார்த்தல், அதுவே `ஞானக்கண்’, அதுவே `ஈஸ்வர தர்சனம்’.

அனுபவிக்கின்ற வேற்றுமைகளை, 'ஈஸ்வரன்' என்ற புத்தியினால், ஒற்றுமை ஆக்குகின்றோம்.

“ஈசா வாஸ்யம் இதம் சர்வம்“.

ஈஸ்வர ஞானத்தினால், வேற்றுமையுடைய உலகம் ஒன்றாகிறது, ஈஸ்வரனின் உடல் ஆகின்றது.

வேதாந்தத்தில், படிப்படியாக பேசப்படும் சாதனைகளில், 'பக்தி' இன்றி அமையாத சாதனம்.

அந்த பக்தியில், விஸ்வரூப தர்சனம் உயர்ந்த பக்தி ஆகின்றது. உலகை இறைவனாக பார்த்தல், பக்தியினுடைய மேலான நிலை.

பஞ்ச பூதங்கள், வித விதமான உயிரினங்கள், நம்மை சுற்றி இருப்பவர்கள், மனிதர்கள், நம்மை வெறுப்பவர்கள், நம்மை விரும்புவர்கள், நமக்கு நலம் செய்பவர்கள், நம்மை கண்டு பொறாமை படுபவர்கள், இந்த அனைத்து பேதங்களையும், ஈஸ்வரன் என்ற ஞானத்தால் தான் நீக்க முடியும்.

ஈஸ்வரனாக உலகை பார்க்கும் பொழுது தான், அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் திறன், சக்தி, நமக்கு கிடைக்கும்.

விஸ்வத்தை இறைவனாக பார்த்தல், பக்தியின் மேலான நிலை.

இந்த விஸ்வத்தை ஈஸ்வரனாக பார்க்கும் பொழுது, இந்த விஸ்வதுக்குள் நானும் அடங்குகிறேன். நானும் ஈஸ்வரனுக்குள் சேர்ந்துக்கொள்கின்றேன்.

அனைத்து உயிரினங்களும் ஈஸ்வரன் என்றால், நானும் ஓர் உயிரினம். என் உடல், மனம், ஈஸ்வரனை சார்ந்தது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

73: விஸ்வரூப தியானம்

விஸ்வரூப தியானத்தில் `வ்யஷ்டி, ஸமஷ்டி ஐக்கியம்' செய்கின்றோம்.

நம்முடைய உடலுக்கு என்ன நியதியோ, அதே நியதி உலகத்திலுள்ள அனைத்து உடல்களுக்கும் பொருந்தும்.

என் உடலை நான் எப்படி பாதுகாக்க விரும்புகின்றேனோ, அதேபோல் அனைத்து உடல்களையும் பாதுகாக்க வேண்டும், போற்றப்பட வேண்டும், என்று நம்முடைய உடலை உவமையாகக்கொண்டு, அனைத்து உடல்களையும் பார்த்தல், விஸ்வரூப தியானம்.

என் உடலுக்கு பாதுகாப்பு வேண்டும் எனில், நன்மை வேண்டும் என்றால், ஆரோக்கியம் வேண்டும் என்றால், அனைத்து உடலுகளுக்கும் அது தேவைப் படுகின்றது.

இதை நாம் உணர்ந்து, நம் உடலை நாம் நடத்துவதுபோல், அனைவர்களுடைய உடலையும் மதித்தல்- `விஸ்வரூப தியானம்- விஸ்வரூப உபாஸனம்'.

அதுவே பக்தியில் உயர்ந்த நிலை.

நம்முடைய குழந்தைகளின் உடலில் நமக்கு அக்கறை இருப்பதுபோல், இறைவனுக்கு அனைத்து ஜீவராசிகளின் உடல்களில், சமமான அக்கறை இருக்கின்றது.

நம் உடலின் ஒவ்வொரு அங்கங்களிலும், கைகள், கால்கள், விரல்கள், இதில், சமமான பற்று இருப்பது போல்,

இறைவனுக்கு அனைத்து உடல்களிலும் சமமான பொறுப்பு இருக்கின்றது. அந்த பாவனையை நாம் பெற்றால், நாம் ஈஸ்வரன் ஆகிறோம்.

அனைத்து உடல்களையும் என் உடல் போல் நான் நினைத்தால், அது ஈஸ்வரனுடைய நிலை ஆகிறது.

இந்த த்ருஷ்டிக்கு தடையாக இருப்பது, நம்முடைய ராக-த்வேஷம், பற்றும் - வெறுப்பும்.

எப்பொழுதெல்லாம் வெறுப்பு மனதில் இருக்கின்றதோ, அப்பொழுது இந்த அறிவு நமக்குள் தோன்றாது, தோன்றினாலும் நிலைபெறாது.

எவர்களை எல்லாம் வெறுக்கின்றோமோ, அவர்களை நாம் தியான காலத்தில் மனதில் கொண்டு நிறுத்தி, இந்த உண்மையை பார்க்க வேண்டும்.

இறைவன் இவ்வுலகை எப்படி பார்க்கிறாரோ, அப்படிப்பட்ட பார்வை நமக்கு கிடைத்தால், நாமும் ஈஸ்வரன் ஆகிறோம்.

நம்முடைய உடலுக்கு எது நலமோ, அது அனைத்து உடலுக்கும் நலம். நம் உடலுக்கு தீங்கு, மற்ற உடலுக்கும் தீங்காகிறது.

இதை சாஸ்த்ரம் 'ஸர்வாத்ம பாவம்' என்று கூறுகிறது. இந்த பாவனையுடன் அமர்ந்திருத்தலே விஸ்வரூப தியானம்.

ஈஸ்வரன் அனைத்து உடல்களிலும் ஸமமாக இருக்கின்றார். ஈஸ்வரனே ஸமமாக இருக்கும் பொழுது, நான் ஏன் விஷமமாக இருக்க வேண்டும்?

ஈஸ்வர்னை நிந்திப்பவர்களுக்கு, ஈஸ்வரனை குறைகூறுபவர்களுக்கும், ஈஸ்வரன் அருள் புரியும் பொழுது, என்னை நிந்திப்பவர்களை நான் ஏன் நேசிக்கக்கூடாது?

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

74: விஸ்வரூப தியானம்

விஸ்வரூப தியானம் என்பதில், நம் உடலை அனைத்து உடல்களுடன் ஸமமாக பார்த்தல்.

நம் ஸ்தூல சரீரத்துக்கு செயல்படும் தர்மங்கள், நியதிகள் அனைத்து உடல்களுக்கும் செயல்படுகின்றன.

நம் உடலை அளவுக்கோலாக ì கொண்டு, அனைத்து உடல்களையும் பாவித்தல், `விஸ்வரூப தியானம்'.

உடலுக்கு அடுத்ததாக சூக்ஷ்ம சரீரம், நம்முடைய மனம், அந்தஹ்கரணம்.

நம்முடைய மனம் எதை நாடுகிறது, எதை நீக்குகிறது, எதில் மகிழ்வடைகிறது, இதேதான் அனைத்து மனங்களுக்கும்.

என் மனதுக்கு அன்பு தேவை என்றால், அனைத்து மனங்களுக்கும் அன்பு தேவை.

என் மனம் பயத்தை அடையக்கூடாது என்றால், அனைத்து மனங்களும் பயத்தை அடையக்கூடாது.

என் மனதில் இருக்கும் பொறாமையை நான் விரும்ப வில்லை, அது போல் அனைவரின் மனதில் இருக்கும் பொறமையையும் அவர்கள் விரும்பவில்லை.

எவ்விதம் நம் மனதில் பல குறைகள் இருப்பினும், நம் மனதோடு நாம் மகிழ்ந்து வாழ்வதுபோல், உலகத்தில் உள்ள அனைத்து மனத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

அதுவும் ஒரு மனம், என்று பாவிக்க வேண்டும் .

ஸ்தூல உடலை மற்ற உடலுடன் ஐக்கியô படுத்தியதுபோல், நம் மனதை சூக்ஷ்ம உலகத்துடன் ஐக்கியô படுத்துதல், விஸ்வரூப தியானத்தின் உயர்ந்த நிலை.

எத்தனை உடல்களோ, அத்தனை மனங்கள். அத்தனை மனங்களுக்கும் ஒரே நியதி, ஸாமான்ய தர்மங்கள்.

என் மனதை நான் வேறுபடுத்த வில்லை. மற்றவர்களுடைய மனதில் கலந்துவிடுகின்றேன்.

என் மனமும் ஓர் மனம்; மற்றவ¡ின் மனமும் ஓர் மனம்.

மற்ற மனத்திடம் நம் மனதை பிரிக்காமல் இருத்தல், விஸ்வரூப தியானம்.

வியஷ்டி மன, சமஷ்டி மன ஐக்கியம்.

மனம் அமைதியாக இருக்கும் பொழுதுதான், இந்த பயிப்சியை மேற்கொள்ள முடியும்.

தியானத்தில் அமர்ந்து, மனதை சற்று அமைதிô படுத்தி, இந்த உண்மையை பார்க்கவேண்டும்.

இவ்வுண்மையை பார்த்தால், யாரையும் நாம் குறை கூற முடியாது. காரணம், அனைத்தும் ஒரு நியதியில் இயங்குகின்ற ஸமஷ்டி மனம்.

இருப்பது ஒரே ஒரு மனம். வித, விதமான உடல்களில் வித, விதமாக செயல்படுகின்றது.

ஒரே ஆகாசம் வித, விதமான பானைகளுக்குள், சிரியது, பெரியதுபோல, தெரிகின்ற விதம், ஒரே மனம் வித, விதமான உடல்களில் பிளவு பட்டதுபோல் தெரிகின்றது.

நம் அனைத்து மனமும் சேர்ந்தால், அது ஈஸ்வரனுடைய மனம், ஹிரண்யகர்பனின் மனம். அனைத்து உடல்களும் சேர்ந்தால், அது விராட் ஸ்வரூபம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

75: விஸ்வரூப தியானம்

இவ்வுலகில் எண்ணிகை அற்ற உடல்களை பார்க்கிறோம்.

அனைத்து உடல்களில் இருந்து, நம் உடலை பிரித்திருக்கின்றோம்.

நம்முடைய உடல், மற்றவர்கள் உடல், என பிரித்துள்ளோம்.

அனைத்து உடலுக்கும் ஒரே நியதி, ஒரே தர்மம், என்று உணர்வதே விஸ்வரூப தியானம்.

எந்த நியதி என் உடலுக்கு பொருந்துமோ, அதே நியதி அனைத்து உடலுக்கும்.

இதை உணரும் பொழுது, மற்ற உடல்களுடன் என் உடல், கலந்து விடுகிறது. ஓன்றாகி விடுகிறது.

உடலை போல மனமும், அந்த: கரணமும்.

எல்லோருக்கும் பொதுவாக ஒரு நியதி நடந்துக்கொண்டு வருகிறது.

என் மனதிற்கு உகந்தது, விரும்பத்தகாதது, அதுவே அனைத்து மனதிற்கும்.

இதை உணரும் பொழுது, என்னுடைய மனம் ஸமஷ்டி மனதில் ஐக்கியம் அடைகிறது.

என் மனம் புண்படுவதை, துயரப்படுவதை, நான் விரும்புவதில்லை.

அதெபோல், எந்த மனமும் துயரப்படுவதை நான் விரும்புவதில்லை.

காரணம், ஒரே ஒரு மனம் தான் இருக்கின்றது.

என் மனதை ஒருவர் துயரப்படுத்தினால், நான் அவர் மனதை துயரப்படுத்தவில்லை என்றால், ஒரு மனம் தான் துயரப்படுகிறது. நானும் துயரப்படுத்தினால், அங்கு இரண்டு மனங்கள் துயரப்படுகின்றன.

இரண்டு மனங்கள் துயரப்படுவது உகந்ததா, ஒரு மனம் துயரப்படுவது உகந்ததா?

இவ்விதம், `இருப்பது ஒரு ஸமஷ்டி மனம்'.

ஒவ்வொரு உடலுக்குள்ளும், தனித்தனியாக சுக, துக்கங்களை அனுபவிக்கின்றது.

ஒரே ஸமஷ்டி உடல், தனித்தனியாக இயங்குகின்றது - என்ற உணர்வே விஸ்வரூப தியானம்.

என்னுடைய உடல், என்னுடைய மனதை, நான் என்று ஓர் அஹங்காரம் உரிமை கொள்கிறது.

அனைத்து உடல்களையும், அனைத்து மனங்களையும், நான் என்று உரிமைகொள்வது, ஈஸ்வர தத்வம்.

ஈஸ்வரன் அனைத்து உடல்களையும், அனைத்து மனங்களையும், நான் என்ற உணர்வில் இயக்குகிறார்.

அந்த உணர்வில் நிற்பதே, விஸ்வரூப தியானம்.

என் உடல், என் மனம் என்பது விலகி, ஈஸ்வர சரீரம், ஈஸ்வரனது மனம், என்று நிற்பது தியானத்தில், சகுண தியானத்தில், உயர்ந்த நிலை.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

76: விஸ்வரூப தியானம்

வித, விதமான ஸகுண தியானங்களில், விஸ்வரூப தியானம், அல்லது, விராட் உபாஸனம் உயர்ந்த தியானம்.

விஸ்வரூப தியானத்தில் தனித்திருக்கின்ற நம்மை, ஜகத்துடன், ஸமஷ்டியுடன், ஐக்கியப் படுத்துகிறோம்.

என்னுடைய ஸ்தூல உடலுக்கு எவைகளெல்லாம் நியமங்களோ, சுக - துக்கங்களோ, தேவைகளோ, அவைகள் அனைத்து ஸ்தூல உடல்களுக்கும் தேவை.

என் உடலுக்கு எது விஷமோ, அது அனைத்து உடல்களுக்கும் விஷம்.

இதை உணர்ந்த நான், அனைத்து உடல்களையும் ஒன்றாக பார்க்கவேண்டும் .

அதுபோல மனம்: என் மனம் எதை நாடுகிறதோ, அதையையே அனைத்து மனங்களும் நாடுகின்றன.

எல்லோருக்கும் ஒரே ஒரு மனம். ஆகவே, அனைத்து மனங்களையும் ஒன்றாக நான் உணரவேண்டும்.

இந்த தியானத்தில் என்னுடைய உடல், என்னுடைய மனம், “ஆலம்பனம்”. அதில் அனைத்து உடல்களையும், அனைத்து மனங்களையும் தியானிக்கவேண்டும்.

அப்பொழுது, அனைத்து உடல்களும், அனைத்து மனங்களும் ஈஸ்வரனுடைய உடல்கள், மனங்கள்.

இவ்வுலகின் மீது வெறுப்பில்லை, இவ்வுலகம் ஈஸ்வர ஸ்வரூபம்.

அனைத்து உடல்கள், அனைத்து மனங்கள், அனைத்து சொற்கள், அனைவர்களுடைய செயல்கள், ஈஸ்வரனுடைய செயல்கள்.

பார்க்கின்ற அனைத்தும் ஈஸ்வரனுடைய ஸ்வரூபம்.

இந்த அறிவை நிலைப் படுத்துவதே விஸ்வரூப தியானம்.

நண்பர்கள், பகைவர்கள், உறவினர்கள், நம் மனதில் நாம் உருவாக்கின கற்பனைகள்.

இவைகள் நம்முடைய படைப்பு.
இறைவன் படைப்பில் பேதம் இல்லை.

நம் மனதில் யார் மீது வெறுப்பு, விருப்பு தோன்றியுள்ளதோ, அதை நீக்க, விஸ்வரூப தியானம் இன்றி அமையாத படி.

ஒற்றுமையை சாஸ்திரத்தில் அறிந்தாலும், மனதில், நாம் தியானத்தில் தான், நிலைபடுத்த முடியும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

77: விஸ்வரூப தியானம்

நம்முடைய ஸ்தூல உடலுக்கு என்ன இயற்கை நியமங்கள் உண்டோ, அதே நியமங்கள் அனைத்து ஸ்தூல உடல்களுக்கும் உண்டு.

உடலுக்கு பசிக்கின்றது. உடலுக்கு ஓய்வு தேவை. உடலுக்கு சில அடிப்படை தேவைகள் உள்ளன. அவைகளை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

இந்த நியதி ஈஸ்வரனுடைய நியதி, இந்த நியதியும் ஈஸ்வரனும் வேறல்ல. இவ்வுலகம் சில நியதிகளுக்குட்பட்டு இயங்கி வருகின்றது. அந்த இயக்கம் ஈஸ்வரனாகவே இருக்கிறது.

என்னென்ன நியதிகளை பார்க்கின்றோமோ, அந்த நியதிகள் ஈஸ்வரனாக பாவிக்க வேண்டும்.

உடலுக்கு வரும் ஆரோக்கியம் ஈஸ்வரனுடைய நியதி. உடலுக்கு வரும் நோய்கள், அவையும் ஒரு நியதிக்குட்பட்டு இருக்கிறது.

உடல் பிறக்கிறது இறைவன் நியதிப்படி. உடல் வளர்கின்றது, தேய்கின்றது, இறக்கின்றது. அதுவும் இறைவனுடைய நியதியே.

இந்த நியதிகளை ஏற்றுக்கொள்வதே, இறை வழிப்பாடு. இறைவனின் நியதிகளை ஏற்றுக்கொள்வதே, இறைவனை வழிபடுவதாகும்.

ஒருவர் கூறுவதை ஏற்றுக்கொண்டால், அவரை நாம் மதித்தவர் ஆகிறோம். அதுபோல், ஈஸ்வர நியதியை ஏற்றுக்கொண்டால், ஈஸ்வரனை நாம் மதிக்கின்றோம். பக்தி செலுத்துகின்றோம்.

நம் துயரத்திற்கு காரணம் நியதிகளை ஏற்றுக்கொள்ளாதது.

நலம், கேடு, இரண்டும் ஸமமான நியதி.

தியானத்தில் நாம் அமர்ந்து, ஏற்றுக்கொள்ளும் பாவனையை வளர்க்கவேண்டும்.

அறிவு ஏற்றுக்கொள்ளலாம், மனம் ஏற்றுக்கொள்ளாது.

அந்த மனதை தியானத்தில், ஏற்றுக்கொள்ளும் படி பழக்கவேண்டும்.

இப்பொழுது நாம் எவைகளெல்லாம் நடக்கின்றனவோ, அவைகளை மனதிப்குள், எப்பொழுதெல்லாம் எதிர்ப்பு தோன்றுகிறதோ, அவைகளை நான் ஏற்றுக்கொள்வேன், என்ற பாவனையில் அமர்ந்திருப்போம்.

அனைத்தையும் இறைவன் நியதியாக நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

அதுவே, இறைவனுக்கு செய்கின்ற பூஜை. அதுவே, ஒரு விதமான உயர்ந்த பக்தி.

உடலுக்கு வரும் நோய், வர இருக்கும் மரணம், அனைத்தும் இறைவன் நியதியாக நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

இந்த சிந்தனையில் அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

78: விஸ்வரூப தியானம்

இவ்வுலகம் பல நியதிகளுடன் இயங்கி வருகின்றது.

நாம் அனைவரும் அந்த நியதிக்கு உட்பட்டு, வாழ்ந்து வருகிறோம்.

வித, விதமான உடல்கள் பிறக்கின்றன, பிறகு, மடிகின்றன.

மாற்றங்கள் வருகின்றன, நோய் வருகின்றது, ஆரோக்கியம் வருகின்றது.

உயர்வு, தாழ்வு, குளிர், வெப்பம், மானம், அவமானம், இவைகள் மாறி, மாறிவருகின்றன.

ஒவ்வொன்றும், திடீரென்று, காரணம் இன்றி, வருவதில்லை. சில விதிக்கு உட்பட்டே, அனைத்தும் நடைபெற்கின்றது.

அந்த நியதி தான் ஈஸ்வரன்.

எந்த ஒரு நியதியால் அனைத்தும் சீராக நடைபெற்கின்றதோ, அந்த `Law', `Order', 'நியதி', ஈஸ்வரன்.

ஈஸ்வரன் வேறு, உலகை நடத்திவரும் நியதிகள் வேறு அல்ல.

உடல் பிறப்பது, ஈஸ்வர நியதி. உடல் நன்கு வளர்வது ஈஸ்வர நியதி. சுகத்திற்கு சாதனமாக அமைகிறது ஈஸ்வர நியதி. பிறகு, வயோதிகம் - உடல் தேய்கிறது ஈஸ்வர நியதி. உடல் நோய்வாய்ப் படுகிறது, ஈஸ்வர நியதி. மரணமும், ஈஸ்வர நியதி.

எவைகளெல்லாம் உடலுக்கு வருகிறதோ, அது ஈஸ்வர நியதியாக உள்ளதால், அதை நான் ஈஸ்வரனாகவே பார்ப்பது,

முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வது, விஸ்வரூப தியானம், விஸ்வரூப தர்சனம்.

எவைகளெல்லாம் நடக்கின்றனவோ, அவைகளை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளுதல், ஈஸ்வர இச்சையாக பார்த்தல், ஈஸ்வர தர்சனம்.

நான் அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

தர்மம் ஈஸ்வர ஸ்வரூபம். அதர்மமும் ஈஸ்வரனுடைய மறு ஸ்வரூபம்.

இவ்விரண்டும் ஒன்றுக்கு ஒன்று முறண்பட்டவை அல்ல. இவ்விரண்டும் சேர்ந்ததே விஸ்வம், உலகம்.

இவ்வுலகத்தில் இயங்கி வரும் நியதிகளை, இறைவனாக பார்த்தல், அவைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல், விஸ்வரூப தியானம், அல்லது விஸ்வரூப தர்சனம்.

என் பிறப்பை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். என்னிடமுள்ள நற்குணங்கள், ஐஸ்வர்யம், சக்தி, அதே சமயத்தில், பலஹீனங்கள், என்னிடத்தில் உள்ள நோய்கள், எனக்கு வர இருக்கின்ற மரணம், இவைகளை நான் ஈஸ்வரனாகவே பாவிக்கின்றேன்.

ஈஸ்வர நியதியினால் உடல் சுகத்தை அனுபவிக்கின்றது. அதே ஈஸ்வர நியதியால் துயரத்தை அனுபவிக்கின்றது.

துயரத்தை அனுபவிக்கின்ற பொழுது, இந்த புத்தி நமக்கு வரவேண்டுமெனில், தியான காலத்தில் இதை நாம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

அந்த பயிற்சியே விஸ்வரூப தியானம்.

இவ்வுலகத்தை இயக்கி வருகின்ற ஒவ்வொரு நியதியும், சக்தியும், ஈஸ்வரனும் ஒன்றே.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

79: விஸ்வரூப தியானம்

இவ்வுலகம் `கார்ய - காரண’த்துடன் இயங்கி வருகின்றது. நாம் சந்திக்கின்ற ஒவ்வொரு அனுபவத்திற்கும், ஒவ்வொரு நிகழ்சிக்கும், நமக்கு தெரியாத காரணம் இருக்கிறது.

எதுவும் தற்செயலாக நடப்பதில்லை. ஒவ்வொரு செயலும் காரணத்துடன் நடக்கின்றது. அந்த காரணம் இயற்கையில் அமைந்துள்ள நியதி.

இயற்கையில் அமைந்துள்ள அந்த நியதியை வணங்குதல், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், ஈஸ்வர நமஸ்காரம் ஆகிறது.

எந்த நியதியால் ப்ரபஞ்சம் நடைôபெÚகின்றதோ, அந்த நியதியே ஈஸ்வரன். அதை வணங்குதல் என்பது ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.

உடலுக்கு வருகின்ற நோய், நமக்கு வருகின்ற லாப - நஷ்டங்கள், மான - அவமானம், சுக - துக்கம், அனைத்தும் ஒரு நியதியின் அடிப்படையில் வந்துள்ளன.

அந்த நியதியை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் ஈஸ்வர பூஜா. அதுவே, விஸ்வரூப தர்சனம், விஸ்வரூப தியானம்.

எதுவும் தற்செயலாக நடப்பதில்லை. விபத்தும் காரணத்துடன் தான் நடக்கின்றது.

ஈஸ்வரனை கோவிலில் பார்ப்பது முதல் படி. ஈஸ்வரனை உலகத்தில் நியதியாக பார்ப்பது மேலான திருஷ்டி.

இந்த தியானத்தில், இவ்விதம் சிந்திக்க வேண்டும்.

கடந்த காலத்தில் எவைகளை எல்லாம் நான் அனுபவித்தேனோ, சந்தித்தேனோ, அவைகளை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

இப்பொழுது சந்தித்துக்கொண்டிருக்கும் அனுபவங்களை இறைவன் நியதியாக நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். இனி சந்திக்க இருக்கின்ற அனுபவங்களை, நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

ஒவ்வொறு அனுபவமும் இறைவனோடு நாம் வைக்கின்ற இணக்கம்.

நடந்தது, நடந்துக்கொண்டிருப்பது, நடக்க இருப்பது, இவைகளை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

இறைவன் விருப்பமில்லாமல் நடந்தது நடக்கவில்லை. இறைவன் நியதிக்குட்பட்டு, நடந்துக்கொண்டிருப்பது நடக்கிறது. நடக்க இருப்பதும், இறைவன் நியதிக்கு உட்ப்பட்டுேதான் நடக்க போகிறது.

இதை மறுப்பது நம் அஹங்காரம். இதை ஏற்றுக்கொள்வது வழிப்படு.

விஸ்வரூப தரிசனம் என்பது - நடந்தது, நடந்துக்கொண்டிருப்பது, நடக்கபோவது, இவைகளை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளுதல். ஈஸ்வரன் கொடுத்த பிரசாதமாக பாவித்தல்.

அனைத்து அனுபவங்களிலும், அனைத்து வியவகாரங்களிலும், இறைவனைக் கொண்டுவருதல். அப்பொழுது, ஈஸ்வரனுக்கென்று ஒரு செயல், காலம் தேவை இல்லை.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

IV. மானஸ ப்ரார்த்தனா (80 - 97)
(Mental Prayer)

80: மானஸ பிரார்த்தனா

இதுவரை விஸ்வரூப தியானம் மேற்க்கொண்டோம். அனைத்தும் ஈஸ்வர ஸ்வரூபம், 'ஸர்வம் ஈஸ்வர ஸ்வரூபம்', என்ற அறிவை மனதில் நிலைபடுத்த நாம் செய்த தியானம் விஸ்வரூப தியானம்.

முதல் தியானம் உடலை, மனதை, இந்த்ரியங்களை அமைதிப் படுத்துவது. அடுத்த தியானம் ஜபம், மன ஒருமுகப்பாடுக்காக செய்தல். பிறகு, விஸ்வரூப தியானத்திற்கு வந்தோம்.

அடுத்த தியானத்திற்கு இப்பொழுது செல்கின்றோம். அடுத்த விதமான தியானம் 'மானஸ பிரார்த்தனா'. "மென்டல் ப்ரேயர்". (`Mental Prayer'). பிரார்த்தனையை மனதிற்குள், அமைதியாக செய்தல்.

இனி நாம் மேற்கொள்ளும் தியானம் 'மானஸ பிரார்த்தனா'. "மென்டல் ப்ரேயர்". (`Mental Prayer').

அமைதிப் படுத்தும் தியானம், ஜபம், விஸ்வரூப தியானம், மானஸ பிரார்த்தனா, - இதுபோன்ற தியானங்கள், படிப் படியாக செய்யவேண்டும்.

அல்லது, எப்பொழுது எந்த தியானத்தை செய்ய விரும்புகின்றோமோ, அப்பொழுது அந்த தியானத்தை மேற்கொள்ளலாம்.

நம் மனம் ஒரு நாள் போல், மற்றொரு நாள் இருக்காது. எந்த நாளில் எப்படி இருக்கின்றதோ, அதற்கு தகுந்த தியானத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மனம் விஸ்வரூப தியானத்தில் நிலைபெறவில்லை என்றால் ஜபம், அல்லது மானஸ பிரார்த்தனைக்கு வரலாம்.

நியமப்படி ஒவ்வொரு நாளும், குறிப்பிட்ட காலத்தில் நாம் தியானத்தில் அமர்ந்து, ஜபம் செய்ய முடியவில்லை என்றால், இப்பொழுது பார்க்க இருக்கின்ற பிரார்த்தனையை, பிரார்த்தனா ரூபமான தியானத்தை மேற்கொள்ளலாம்.

இறைவனிடம் நாம் செய்கின்ற பிரார்த்தனை மிக முக்கியமானது.

நம் வாழ்வில் திருப்பத்தை கொடுக்கும். நாம் செல்கின்ற பயணத்தில் ஊக்கத்தை கொடுத்து, பயணத்தை தொடரவைக்கும். தடைகளை நீக்கும். மனச் சோர்வில் இருந்து விடுதலை அடைவோம்.

கோவிலுக்குச் சென்று இறைவன் சன்னிதியில் வேண்டுதல் விடுப்போம். அதுபோல், தியானத்தில் அமர்ந்து, இறைவனிடம் விடுக்கின்ற வேண்டுதல், மனம் உருகி இறைவனிடம் கேட்பதே ப்ரார்த்தனை. “ப்ரேயர்“. (`Prayer’)

கோவில், மற்ற இடங்களில், மனச் சஞ்சலத்துடன் நம்முடைய பிரார்த்தனை முழுமையாக இல்லாமல் போகலாம். அமைதியான மனதில் செய்யப்படும் பிரார்த்தனை முழுமை அடைகிறது. பலனை கொடுக்கும்.

நம் பிரார்த்தனை நம் இஷ்ட தேவதையை நோக்கி அமையலாம். அவ்விதம் அமையும் பொழுது, இஷ்ட தேவதையே, 'ஈஸ்வரன்’ - `ஒன்றாக இருக்கும் அனைத்து தத்துவம்', என்ற ஞானத்துடன் அணுக வேண்டும்.

இஷ்ட தேவதையே ஈஸ்வரன். ஆகவே, ஈஸ்வரனிடத்தில் தியானத்தில், பிரார்த்தனை செய்வோம்.

அந்த ஈஸ்வரனை இஷ்ட தேவதையின் நாமத்தில், ரூபத்தில் பார்க்கலாம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

81: மானஸ பிரார்த்தனா

இனி நாம் எடுத்துகொள்ளும் தியானம் 'மானஸ பிரார்த்தனா'. மனதில் இறைவனிடம் கேட்கின்ற வழிபாடு, அல்லது, பிரார்த்தனை. "மென்டல் ப்ரயேர்". (Mental Prayer).

முதல் தியானம் உடல், இந்த்ரியங்கள், ப்ராணன், மனம், புத்தி, இவைகளை அமைதிப் படுத்துதல்.

நம் கருவிகளை அமைதிப் படுத்திய பின், அடுத்து நாம் செய்த தியானம் ஜபம்.

அதை தொடர்ந்து, விஸ்வரூப தியானம்.

இனி நாம் தியானத்தில் அமர்ந்து, இறைவனிடம் வேண்டுதல் விடுக்க போகின்றோம். பிரார்த்தனை மேற்கொள்ளப் போகிறோம்.

இது போன்ற தியானங்களில், எப்பொழுது, எந்த தியானத்தை, செய்ய மனம் விரும்புகிறதோ, அதை செய்ய வேண்டும்.

உடல் இந்த்ரியங்கள், மனம் அதிக சஞ்சலத்துடன் இருந்தால், அன்று அமைதிப் படுத்தும் தியானம் மட்டும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஓரளவு மனம் அமைதி அடைந்தால் ஜபம்; அறிவில் தெளிவு இருந்தால், விஸ்வரூப தியானம்.

இதுபோல், பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மோக்ஷ மார்க்கத்தில் வந்துள்ள நாம், மோக்ஷத்தை அடைய, ஒவ்வொரு படியிலும் தடைகளை சந்திப்போம்.

நன்மைக்கு தடைகள் அதிகம். தீமைக்கு தடைகள் குறைவு. தடைகளை நீக்கி முயற்சி செய்ய பிரார்த்தனை, இறைவனிடம் வேண்டுதல் விடுத்தல், இன்றி அமையாதது.

மனம் விட்டு இறைவனிடம் வேண்டுதல் விடுக்க வேண்டும்.

பிரார்த்தனையை தியானத்தில் செய்யும் பொழுது, அந்த பிரார்த்தனை வலிவுடையதாகிறது. அந்த பிரார்த்தனையை நாம் உணர்ந்து செய்ய முடிகிறது.

உபநிஷத், கீதை வகுப்புக்கு முன், சில பிரார்த்தனை ஸ்லோகங்கள், சாந்தி பாடங்கள், படிப்போம்.

ஏதாவது கார்யம் ஆரம்பிக்கும் முன், வழிபாடு செய்வோம். புதிய வீட்டில் குடிபுகுவதற்கு முன் பிரர்த்தனை செய்வோம். எந்த ஒன்று துவங்குவதற்கு முன்பும், நாம் வாய்விட்டு வழிபாடு மேற்கொள்வோம். அந்த பிரார்த்தனைகளை தியானத்தில், மனதிற்குள், இறைவனிடம், சொல்லுதல் 'மென்டல் ப்ரயேர்'. (Mental Prayer).

பிரர்த்தனை ஒரு உயர்ந்த, சாதகர்களுக்கு தேவையான, சாதனம் ஆகிறது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

82: மானஸ பிரார்த்தனா

நம்முடைய மன நிலைக்கு ஏற்றார்போல் தியானத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இனி நாம் பயிற்சிக்கு எடுத்துகொள்ளும் தியானம், 'மானஸ பிரார்த்தனா'. இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்தல், வேண்டுதல் விடுத்தல், இந்த தியானம்.

ஜபத்துக்கு எப்படி அமர்வோமோ, அதுபோல் அமர்ந்து, இறைவனிடம் வேண்டுதல் விடுப்பது, இந்த தியானம்.

இந்த தியானத்தில், நாமும் இறைவனும் மனதிற்குள் உரையாடல் நடத்துகின்றோம். இறைவனுடன், மனதிற்குள் நாமாக பேசிக்கொள்வதே வேண்டுதல்.

நம்மிடம் குறைகள் பல இருக்கின்றன, பல வேண்டுதல்கள் இருக்கின்றன, பல தேவைகள் நமக்கு இருக்கின்றன.

உடல் ஆரோக்கியம், சூழ்நிலை, பொருள், மன ஆரோக்கியம், இந்த விஷயங்களில், நமக்கு தேவைகள் பல. ஒவ்வொரு நிலையிலும், நமக்கு தேவைகள் இருக்கின்றன.

சில நோய்கள் உடலில் இருக்கலாம், அவைகள் நீங்கவேண்டும் என்ற தேவை இருக்கலாம். நாம் இருக்கும் வீட்டில் சூழ்நிலைகளில் மாற்றம் தேவைப் படலாம். நம் மனதில் சில தவறான எண்ணங்கள் மாற்றபடவேண்டும்.

சில குணங்கள் நம்மிடம் மாறவேண்டும். பொறாமைப்படுதல், கோபப்படுதல், பயப்படுதல், சஞ்சலப்படுதல் - இவைகள் மாறவேண்டும். நம் அறிவு கூர்மையாக வேண்டும்.

இதுபோல, பல தேவைகள் நமக்கு உள்ளன.

“எல்லாம் வல்ல இறைவன்” நம் தேவைகளை அறிவான். அனைத்தும் அறிகின்ற ஈஸ்வரன், நம் தேவைகளையும் அறிவார்.

இருப்பினும், அவைகளை நாம் மனதார இறைவனிடம் வேண்ட வேண்டும். நம் தேவைகளை பகவான் அறிந்திருந்த போதிலும், அவைகளை நாம் கேட்க வேண்டும்.

அவைகளை கேட்பதே, வேண்டுதலே, பிரார்த்தனை. அந்த தேவைகளை, நாம் பகவானிடம் வேண்டவேண்டும், யாசிக்க வேண்டும். “என் தேவை இறைவனுக்கு தெரியும்“, என்று நாம் விட்டு விடக்கூடாது.

அப்படி விட்டு விடுதல், முதிர்ந்த நிலை, கடைசி நிலை. ஆரம்ப நிலயில் இருக்கின்ற நாம், நமக்காக மனம்விட்டு, இறைவனிடம் தேவைகளை கூறி, யாசிப்பதே பிரார்த்தனை.

இறைவனிடம் கூறுதல், இறைவனுக்கு தெரியாததனால் அல்ல. அந்த தேவைகளை தேவைகள் என்று, நாம் நன்கு உணர்வதற்காக.

நம்மிடம் உள்ள குறைகளை நாம் நன்கு உணர, அவைகளை பகவானிடம் சமர்பிப்பது பிரார்த்தனை.

நம் அறிவு நம் குறைகளை நம்மிடம் இருந்தே மறைத்து, நம்மை ஏமாற்றி வருகினறது. நம் அறிவு நம் குறைகளை நமக்கு தெரியாமல் மறைத்து வருகின்றது.

பிரார்த்தனையில் இருந்து இந்த அறிவை நாம் வென்று விடுகின்றோம்.

நம் அறிவு நம்மை ஏமாற்றாமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

83: மானஸ பிரார்த்தனா

இப்பொழுது நாம் எடுத்துக்கொண்ட தியானம், 'மானஸ பிரார்த்தனா'. தியானத்தில் இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்தல், இறைவனிடம் வேண்டுதல் விடுத்தல்.

நம் வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவோ தேவைகள் இருக்கின்றன. குறைகள் பல இருக்கின்றன. உடலில், சூழ்நிலைகளில், மனதில், பல குறைகள் இருக்கின்றன. நம் முன்னேற்றத்திற்கு அக்குறைகள் தடையாக அமைகின்றன. அவைகளை நீக்க பிரார்த்தனை, இன்றி அமையாத சாதனை.

படிப்பறிவு குறைகளை காட்டுகிறது. பிரார்த்தனை குறைகளை நீக்க உபாயம் ஆகிறது.

நம் தேவைகளை இறைவன் அறிவான். இருப்பினும், நாம் அவைகளை மனம் விட்டு, பகவானிடம் கேட்க வேண்டும்.

இறைவனிடம் கேட்பது, நம் குறைகளை இறைவனுக்கு தெரிவிப்பதற்காக அல்ல. நம் குறைகளை குறைகள் என்று நாம் உணர்ந்துள்ளோம் என்பதை தெரிவிப்பதற்காக.

நம் பலஹீனங்களை நாம் அறியாதிருப்பது ஒரு காலம். அறிந்தும், அது பலஹீனம் அல்ல என்று வாதாடுவது ஒரு நிலை.

ஏற்றுக்கொள்ளாதது ஒரு நிலை. அதுவே பெரிய பலஹீனம்.

பிரார்த்தனையில், வேண்டுதலில், நம் குறைகளை நாம் ஏற்று, இறைவனிடம் அவைகளை நீக்க யாசிக்கின்றோம். சரண் அடைகின்றோம்.

வாய் விட்டு கேட்பது போல், மனம் விட்டு கேட்பது இந்த தியானம்.

தியானத்தில் அமர்ந்து, சில நிமிடங்கள் ஜபத்தை மேற்கொண்டு, பிறகு, பிரார்த்தனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இன்று, நாம் முதல் பிரார்த்தனையை செய்வோம்.

இறைவா! எப்படி பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும், என்ற அறிவை எனக்கு கொடு. "Teach me how to pray".

இதுவே முதல் பிரார்த்தனை.

இறைவா, உன்னை எப்படி வழிபட வேண்டும் என்ற அறிவை கொடு. "Teach me how to pray".

இறைவா, உன்னை எப்படி வழிபட வேண்டும், அந்த முறையை எனக்கு கூறு. அந்த அறிவை எனக்கு கொடு.

இது நம்முடைய முதல் வழிபாடு, முதல் வேண்டுதல்.

நான் எதை வேண்டவேண்டும் என்ற அறிவை கொடு. இது என்னுடைய முதல் வேண்டுதல்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

84: மானஸ பிரார்த்தனா

மானஸ பிரார்த்தனையில், தியானத்தில் நாம் இறைவனிடம் வேண்டுதல் விடுக்கின்றோம். பிரார்த்தனை செய்கின்றோம்.

இப்பிரார்த்தனையில், நாம் மற்ற உதவிகளிலிருந்து விடுபட்டு இருக்கின்றோம். நமக்கு உதவ, துணை புரிய வேறு யாரும் இல்லை. இறைவன் ஒருவனே நமக்கு உதவி என்ற பாவனை, சரணாகதி இருக்கிறது.

இந்த சரணாகதியில், வெளி உலகத்தில் இருக்கின்ற நம்பிக்கை ஈஸ்வரனிடம் மாற்றப்படுகிறது. உலகத்தில் உள்ள சிரத்தை ஈஸ்வரன் மீது மாற்றப்படுகிறது.

அவர், அவர்களுக்கு, அந்தந்த காலத்தில் தேவைப்படும் சூழ் நிலை, பொருள், ஆரோக்கியம், இதுபோல வேண்டுதலை நாம் இறைவனிடம் கேட்கலாம்.

இவைகள் அனைத்தும் சாதனைகள், லக்ஷ்யம் அல்ல என்ற அறிவுடன் கேட்கப்படவேண்டும்.

நான் எதை நாடுகின்றேனோ, அது தற்காலிகமாக உதவும் சாதனம், என்ற அறிவுடன் பிரார்த்தனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுது நாம் ஒரு பிரார்த்தனை செய்வோம்.

இறைவா! உன்னிடம் எப்படி பிரார்த்தனை செய்வது, உன்னை எப்படி வழிபடவேண்டும், என்ற அறிவை கொடு.
உன்னிடத்தில் எதை கேட்க வேண்டும், எப்படி கேட்க வேண்டும், என்ற அறிவை கொடு.

எப்படிபட்ட பிரார்த்தனையில் நான் ஈடு பட்டால், உன் அனுக்ரஹத்திற்கு பாத்திரம் ஆவேனோ, அப்படி ஈடுபட எனக்கு அறிவைக் கொடுப்பாயாக!

இறைவா! உன்னை வழிபடும் விதம் எனக்கு தெரிய வில்லை.

சிலருடைய பிரார்த்தனை நிறைவேறுகிறது. சிலருடைய பிரார்த்தனை நிறைவேறுவதில்லை.

இதில் இருந்து, உன்னை பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டிய விதம் எனக்கு தெரியவேண்டும். அந்த அறிவை எனக்குக் கொடுப்பாயாக!

“Teach me how to pray”.

எப்படி வழிபட வேண்டும் என்ற அறிவைக் கொடு. எதை கேட்க வேண்டும் என்ற அறிவைக் கொடு. எப்படி கேட்க வேண்டும் என்ற அறிவைக் கொடு.

இப்பொழுது நாம் மேற்கொண்டது, அனைவருக்கும் பொதுவான பிரார்த்தனை.

இந்த பிரார்த்தனையை மனதில் கூறிக்கொண்டிருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

85: மானஸ பிரார்த்தனா

எவ்விதம் நம்முடைய துயரங்களை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்துகொள்ளும் பொழுது, மன சுமை குறைவதை உணர்கிறோமோ, மனத் துயரத்தின் பளு குறைவதை உணர்கிறோமோ, அதுபோல இறைவனிடம் செய்யும் பிரார்த்தனையில், நம் துயரத்தின் அழுத்தம் குறைகிறது.

பிரார்த்தனை செய்யும் பொழுதும், செய்து முடித்தவுடன், உடனடியான பலனை நாம் உணரலாம்.

பிரார்த்தனை என்றும் வீண் போகாது.

நம் பிரார்த்தனை வீண் போகிறது என்றால், பிரார்த்தனை செய்யும் முறை நமக்கு தெரியவில்லை என்று பொருள்.

பிரார்த்தனையில் குறை இல்லை.

இப்பொழுது நாம் ஒரு பிரார்த்தனையை மேற்கொள்வோம்.

இறைவா! என்னுடைய, மனித வாழ்வினுடைய, முடிவான லக்ஷ்யம் என்ன, முடிவான இலக்கு என்ன, என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக.

மனிதர்கள் இறுதியாக எதை அடைந்தால், மனித உடல் முழுமையாக பயன் படுத்த பட்டதாகிறதோ, எதை அடைந்தால் மனிதர்கள் அடைய வேண்டியதை அடைந்து விட்டார்களோ, அந்த இலக்கை என் அறிவுக்கு புலப்படும் படி, இறைவா! நீ செய்ய வேண்டும்.

அந்த இலக்கை நாம் படித்திருக்கலாம், கேட்டிருக்கலாம், அறிவு கிரஹிக்காமல் இருக்கலாம்.

அந்த கிரஹிக்கும் தன்மையை, அறிவை, எனக்கு வழங்குவாயாக.

இவ்வறிவின் அடிப்படையில் முழு வாழ்க்கை அமைய இருப்பதனால், என் வாழ்க்கையில் ஆரம்பம், முடிவைபற்றி நான் கொண்ட அறிவை பொருத்து இருப்பதனால்,
என் வாழ்க்கையை முறையாக துவங்க, முடிவை எனக்கு காட்டுவாயாக.

முடிவை நான் அறிந்தால் தான், துவக்கம் சரியாக இருக்கும்.

இப்பொழுது, இந்த பிரார்த்தனையை நினைத்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

இப்பொழுது செய்த பிரார்த்தனையை மனதிற்குள் கொண்டு வாருங்கள்.

நீங்களே அந்த பிரார்த்தனையை இப்பொழுது மேற்கொள்ளுங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

86: மானஸ பிரார்த்தனா

பிரார்த்தனை என்பது ஒரு விதமான `கர்ம', செயல். செயல் கண்டிப்பாக ஏதாவது ஒரு விளைவை கொடுத்துதான் தீரும். ஒவ்வொரு செயலுக்கும் விளைவு இருந்தே தீரும்.

நம் மனது எதை நாடுகிறதோ, எதை அடைய முயற்சி செய்கிறதோ, அதை பிரார்த்தனையின் மூலமும் அடையலாம்.

அவர் அவர்களுக்கு, அந்தந்த காலத்தில், எது முதலில் அடைய வேண்டியதாக உள்ளதோ, அதை தியானத்தில் பிரார்த்திக்க வேண்டும்.

ஜபத்தை முடித்துக்கொண்டு, பிரார்த்தனையை தியானத்தின் ஒரு அங்கமாக செய்யலாம். பிரார்த்தனா ரூப தியானம் செய்யவேண்டும், என்றநிபந்தனை இல்லை.

பிரார்த்தனா ரூப தியானம் செய்யவேண்டும், என்ற நிபந்தனை இல்லை.

எப்படி எல்லாம், எதை எல்லாம் பிரார்த்திக்கவேண்டும் என்ற பயிற்சியை, இங்கு நாம் மேற்கொள்ளுகிறோம்.

இப்பொழுது ஒரு பிரார்த்தனையில் ஈடு படுகின்றோம்.

இறைவா! என்னுடைய வாழ்க்கையின், அல்லது மனிதர்களுடைய வாழ்க்கையின், முடிவான லக்ஷ்யம் என்ன, என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக.

என் முன் பல லக்ஷ்யங்கள் தோன்றுகின்றன. படிப்படியாக, அடையவேண்டியவை பல உள்ளன.

இருப்பினும், எது என்னுடைய, அல்லது மனிதர்களுடைய, முடிவான லக்ஷ்யம், முடிவாக அடையவேண்டியதோ, அந்த முடிவை காட்டுவாயாக! முடிவை பற்றிய அறிவை கொடுப்பாயாக!

இந்த அறிவை நான் அடைந்தால் தான், அந்த முடிவான லக்ஷ்யத்தை தவிர, மற்ற அனைத்தையும் நான் இடைக்கால லக்ஷ்யங்களாக கருதுவேன். இடையில் வருகின்ற படிகளாக என்னால் பாவிக்கமுடியும்.

முடிவான லக்ஷ்யத்தை தெரிந்த பின் தான், மற்ற அனைத்தும் தற்காலிகமான லக்ஷ்யங்களாக ஆகும். எனக்கு முன், இப்பொழுது முடிக்க வேண்டிய லக்ஷ்யங்கள் பல இருக்கலாம். அவைகளை நான் பூர்த்தி செய்கின்றேன்.

இருப்பினும், என்னுடைய வாழ்க்கையின் முடிவு என்ன ?- என்ற அறிவை நான் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

லக்ஷ்ய ஞானத்தை, இறைவா! உன்னிடத்தில் யாசிக்கிறேன்.

இப்பொழுது மேற்கொண்ட பிரார்த்தனையை, உங்கள் மனதில் நீங்கள் மேற்கொள்ளுங்கள், சிந்திய்யுங்கள்.

நீங்களாக, இப்பொழுது இந்த பிரார்த்தனையை இங்கேயே, மேற்கொள்ளுங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

87: மானஸ பிரார்த்தனா

நம்முடைய மனம் ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு விதமாக செயல்படும். வித, வித மான குணங்களால் தூண்டப்பட்டு, வித, வித மான முறைகளில் செயல்படும்.

அவ்விதம் செயல் படுதல் நம் மனதின் இயல்பு. மனதின் இயல்பு, 'ஒன்று போல் இல்லாமல் இருத்தல்'. ஆகவே, வித, வித மான தியானங்கள் இருக்கின்றன.

ஜபிக்க முடியாத பொழுது, வேதாந்த சிந்தனை வராத பொழுது, மானஸீக பிரார்த்தனையை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

எப்படியெல்லாம் பிரார்த்திக்கலாம் என்ற பயிற்சியை இப்பொழுது செய்து வருகின்றோம்.

இனி பிரார்த்தனைக்கு செல்வோம்.

இறைவா! என் வாழ்க்கையின் லக்ஷ்யம் எது, என்ற அறிவை உன்னிடம் வேண்டினேன்.

அடுத்து உன்னிடம் வேண்டுவது, அந்த லக்ஷ்யித்துகுரிய, சரியான, சாதனை என்ன, என்ற அறிவு.

எது மனிதர்களுடைய முடிவான லக்ஷ்யம்? அதற்கு எது சரியான சாதனை? இந்த அறிவை எனக்கு கொடுப்பாயாக!

'ஸாத்ய ஞானம் - சாதனா ஞானம்'.

ஸாத்ய ஞானத்தை நீ கொடுத்த பின், சாதனை இல்லாமல் அந்த ஸாத்யத்தை அடைய முடியாது. அந்த அறிவையும் நீ எனக்கு கொடுப்பாயாக!

இப்பொழுது இந்த பிரார்த்தனையை மனதிற்குள் கூறிக்கொண்டு இருங்கள்.

இப்பொழுதே இந்த பிரார்த்தனையின் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.

பிரார்த்தனை செய்த வண்ணம் அமர்ந்து இருங்கள்.

மெதுவாக பிரார்த்தனை செய்யப்படட்டும்.

இறைவனிடம் கேட்க படவேண்டிய முதல் பொருள்- அறிவு, சரியான ஞானம்.

'ஸாத்ய ஞானம் - சாதனா ஞானம்' முதலில் யாசிக்கப்பட வேண்டியது.

நம் முதல் பிரார்த்தனை, சரியான அறிவை அடைய வேண்டும், என்பது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

88: மானஸ பிரார்த்தனா

இறைவனிடத்தில், வித, வித மான பிரார்த்தனைகளை தியானத்தில் செய்து வருகின்றோம்.

முதல் பிரார்த்தனை, 'லக்ஷியத்தை பற்றிய அறிவு தேவை'. அடுத்த பிரார்த்தனை, 'அந்த லக்ஷயத்துக்கான மார்க்கத்தை பற்றிய அறிவு தேவை'. இவ்விதம், நாம் இறைவனிடம் ஞானத்தை பிரார்த்தனை செய்தோம்.

அடைய வேண்டிய இலக்கு, அதற்குரிய பாதை, இவைகளை பற்றிய அறிவு பிரார்த்தனையில் கேட்கபட்டது.

அடுத்த வேண்டுதல், அடுத்து நாம் கேட்பது, லக்ஷியத்தை அடையவேண்டும் என்ற ஆசையில், விருப்பத்தை யாசிக்கின்றோம்.

இப்பொழுது, பிரார்த்தனையை மேற்கொள்கிறோம்.

இறைவா! `எது என்னுடைய குறிக்கோள், எது லக்ஷயம்', என்ற அறிவை நீ கொடுத்தது போல், அந்த லக்ஷயத்தில் விருப்பத்தையும் நீ கொடுக்க வேண்டும், வளர்க்க வேண்டும்.

பல சமயங்களில் லக்ஷ்ய அறிவு இருந்தும், அதை அடைய ஆர்வம் இருப்பதில்லை.

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்ற லக்ஷ்ய ஞானம் இருந்தும், ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க எப்படி பலருக்கு ஆர்வம் வருவதில்லையோ, விருப்பம் அதிகமாக இல்லையோ, அதுபோல் லக்ஷ்ய ஞானத்தை அடைந்த பின்பும், லக்ஷ்யத்தை தெரிந்த பின்பும், ஆர்வத்தின் குறைவால், நான் விலகி இருக்கின்றேன்.

தெரிந்தும், தெரியாதவனுடன் வேறுபட்டவனாக இல்லை. தெரிந்தும், பயனற்றதாக உள்ளது.

எது லக்ஷ்யம், எது அடையப்பட வேண்டும், என்ற ஞானத்தை தொடர்ந்து, அதில் விருப்பத்தையும் நீ கொடுக்க வேண்டும்.

'இச்சா' பிரார்த்திக்கப்படுகின்றது. எனக்கு ஆசை வளரவேண்டும். லக்ஷ்யத்தில் ஆசை வளரவேண்டும் .

எனக்கு முன் எவைகளெல்லாம் இப்பொழுது குறிக்கோளாக இருக்கின்றனவோ, அவைகளை அடைய எனக்கு ஆசையை கொடுப்பாயாக! ஆசையை வளர்ப்பாயாக!

இந்த பிரார்த்தனையை இப்பொழுது நீங்கள், மனதிற்குள் செய்துக்கொண்டிருங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

89: மானஸ பிரார்த்தனா

இறைவனிடம் வாழ்வின் லக்ஷ்யத்தை பற்றிய அறிவையும், அதற்குரிய மார்கத்தை பற்றிய அறிவையும், பிரார்த்தனை செய்தோம்.

மனிதர்கள் ஆகிய நாம், முதலில் பிரார்த்திக்க வேண்டியது ஞானம். அடைய வேண்டிய இலக்கு, அதற்குரிய பாதை. 'ஸாத்ய- சாதன ஞானம்'.

அடுத்து நாம் செய்து வரும் பிரார்த்தனை : ஸாத்யத்தில் 'இச்சா', -ஆசை. 'லக்ஷ்யத்தில் விருப்பம் வேண்டும்' -என்ற பிரார்த்தனை.

இப்பொழுது அந்த பிரார்த்தனையை மேற்க்கொள்வோம்.

இறைவா! அல்பமான பொருள்களில், கீழான சிறிய பொருள்களில், என் மனம் ஆசை பட்டு, பெரிய பொருள்களை இழந்து விடுகின்றது. அல்பமான ஆசையினால் மேலானது இழக்க படுகின்றது.

கீழான பொருள்களில் என் மனம் ஆசைபடுவதன் மூலம், மேலான பொருள்களை நான் இழந்துக்கொண்டு இருக்கின்றேன். அல்பத்தை தேர்ந்தெடுத்து, பெரிய பொருளை இழந்துக்கொண்டிருக்கின்றேன்.

இறைவா! உன்னிடம் நான் வேண்டுவது, மேலான பொருளில் நான் ஆசை வைப்பேனாக! பெரிய பொருளில் எனக்கு இச்சை உண்டு செய்வாயாக!

அல்பமான பொருளிலிருந்து, மேலான பொருளுக்கு என் ஆசையை மாற்றுவாயாக!

சிறிய, சிறிய பொருளிலிருந்து, பெரிய பொருளுக்கு ஆசை படுபவனாக என்னை மாற்றுவாயாக!

என்னுடைய இச்சா சக்தி வளரட்டும். இச்சா சக்தியை வளர்ப்பாயாக!

மேலான பொருளுக்கு ஆசைப்படும் சக்தியை கொடுப்பாயாக!

நாம் செய்த பிரார்த்தனையை இப்பொழுது மனதிற்குள் கூறிக்கொண்டிருங்கள்.

இங்கேயே, ஒவ்வொருவரும் மேற்கொள்ளுங்கள். வேறு சிந்தனை இல்லாமல், இந்த பிரார்த்தனையை செய்துக்கொண்டிருங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

90: மானஸ பிரார்த்தனா

எதை நாம் இறைவனிடம் வேண்டுவோமோ, அதை அடைகிறோம். எதை அடைய ஆசை தீவிரமாகுமோ, அதைத்தான் இறைவனிடம் கேட்போம்.

நம்முடைய பிரார்த்தனை நாம் யார் என்பதை காட்டிக்கொடுக்கும்.

ஒருவன் எதை பிரார்த்திக்கின்றான் என்பதில் இருந்து, அவன் யார் என்பதை நாம் உணரலாம்.

இப்பொழுது பிரார்த்தனையை மேற்கொள்கிறோம்.

இறைவா! வாழ்க்கையின் லக்ஷ்யத்தின் அறிவை கொடு, என்று பிரார்த்தனை செய்தேன்.

அந்த லக்ஷ்யத்தில் விருப்பத்தை கொடு, என்ற பிரார்த்தனையை மேற்கொண்டேன்.

லக்ஷ்யத்தில் விருப்பத்தை தொடர்ந்து, அடுத்து உன்னிடம் நான் கேட்பது, முயற்சி செய்யும் மன நிலையையும், சக்தியையும் கொடுப்பாயாக!

விருப்பத்தை நிறைவேற்றும் செயல் திறன், உன்னிடம் இருந்து பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

'ஞானம்', 'இச்சா', 'ப்ரயத்னம்'.

அறிவு என்னால் வேண்டபட்டது, ஆசை வேண்டபட்டது, இனி வேண்டுவது 'ப்ரயத்னம்', முயற்சி.

எதை நீ எனக்கு கொடுக்கிறாயோ, அதை எனக்கு இலவசமாக கொடுக்க வேண்டாம்.

அதை நான் அடைய முயற்சி செய்யும் மன நிலையை, உழைக்கும் திறனை கொடுத்து, உழைப்பால் எனக்கு அந்த பொருளை கொடு.

உன்னிடம் யாசிப்பது உழைக்கும் திறன். உழைப்பின்றி நான் யாசிப்பதில்லை.

செயல்படும் திறனை கொடுப்பாயாக! எதை ஆசைப்படுகின்றேனோ, அதை நிறைவேற்றும் திறனை கொடுப்பாயாக!

உன்னை வழிப்பட ஆசைப்படலாம். உன் ஸ்வரூபத்தை அறிய ஆசைப்படலாம். உன்னை அடைய ஆசைப்படலாம்.

ஆசையை தொடர்ந்து, அதற்குரிய முயற்சியில் ஈடு படும் சக்தியை கொடுப்பாயாக.

இந்த பிரார்த்தனையை இப்பொழுது ஒவ்வொருவரும் செய்துக்கொண்டிருங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

91: மானஸ பிரார்த்தனா

நாம் பிரார்த்தனை மேற்கொள்வோம்.

இறைவா! எது லக்ஷ்யம் என்ற ஞானத்தை நான் அடைந்த பின், அதற்கான பாதையையும் அறிந்ததும், அந்த பாதையில் பயணம் செய்கின்ற சக்தியை கொடுப்பாயாக!

உடல் ஆரோக்கியம், உள்ளத்தின் ஆரோக்கியம், அறிவினுடைய ஆரோக்கியம், உன்னிடத்தில் வேண்டுகிறேன்.

ஆரோக்கியமான உடலை நீ கொடுத்து, அந்த பாதையில் பயணம் செய்ய வைப்பாயாக!

போகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை நான் கேட்க வில்லை. யோகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை வேண்டுகிறேன்.

இன்பம் துய்வதற்கு நான் ஆரோக்கியத்தை வேண்டவில்லை. நன்மையை அடைய ஆரோக்கியத்தை வேண்டுகிறேன்.

உடல் ஆரோக்கியத்தை தொடர்ந்து, மனதின் ஆரோக்கியத்தை, உன்னிடத்தில் யாசிக்கின்றேன்.

என் மனதை மாற்ற என்னிடத்தில் சக்தி இல்லை. என்னுடைய சக்தி இல்லாத நிலையை நான் உணர்கிறேன். உன்னுடைய அருள், உன்னுடைய உதவியை நான் யாசிக்கிறேன்.

இப்பொழுது மேற்கொண்ட பிரார்த்தனையை மனதிற்குள் செய்துவாருங்கள்.

அவர், அவர்கள், இந்த பிரார்த்தனையை மனதிற்குள் இப்பொழுது கூறிக்கொண்டிருங்கள்.

இங்கேயே, இந்த பிரார்த்தனையை மேற்கொள்கிறோம்.

வாழ்க்கையின் விசித்திரமான ஓர் உண்மை. எப்பொழுது நாம் ஒரு சக்தியும் அற்றவர்கள், என்று உணர்கிறோமோ அப்பொழுது, அனைத்து சக்தியை உடையவர்களாக ஆகிறோம்.

என்னிடத்தில் ஒன்றும் இல்லை, என்று உணரும் பொழுது, அனைத்தையும் உடையவராகிறோம்.

இறைவன் முன் சக்தி அற்றவர்களாக உணரும் பொழுது, இறைவனிடம் இருந்து சக்தியை, ஆற்றலை பெறுவோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

92: மானஸ பிரார்த்தனா

நம்முடைய முடிவான லக்ஷ்யம் மோக்ஷமாக இருப்பினும், அதற்கு முன், பல லக்ஷ்யங்கள் இருக்கின்றன.

நம்முடைய கடமைகள் நமக்கு முன் பல உள்ளன. ஒவ்வொரு நாளும் முடிக்க வேண்டிய லக்ஷ்யங்கள் பல உள்ளன. நாம் செய்ய வேண்டியவைகள், நம் முன் ஒவ்வொரு நாளும் பல தோன்றுகின்றன.

நம் கடமைகள், நம் சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு செய்யவேண்டிய கடமைகள், எவ்வளவோ விஷயங்களில், நாம் முயற்சி செய்யவேண்டி உள்ளது.

அந்த முயற்சிகளில், செய்து முடிக்க வேண்டிய கடமைகளில், நம்முடைய பாவனை, நம்முடைய பிரார்த்தனை எப்படி அமைய வேண்டும் என்று நாம் யோசித்தால், ஒவ்வொரு சூழ் நிலை, ஒவ்வொரு கடமைகள், ஒவ்வொரு மாற்றங்கள், இவை அனைத்துக்கும் முயற்சி, செயல், என்பது பொதுவான சாதனம்.

நாம் மேற்கொள்கின்ற முயற்சி, சில சமயங்களில் வெற்றியாக முடியலாம். சில சமயங்களில் தோல்வியை அடையலாம். முயற்சியுடன் மேற்கொள்கின்ற சில செயல்கள், வெற்றியை கொடுக்கலாம். சில செயல்கள் தோல்வியை கொடுக்கலாம்.

முயற்சி செய்வதற்கு முன், இது வெற்றியை கொடுக்குமா, அல்லது தோல்வியை கொடுக்குமா, என்ற அறிவு நமக்கு இல்லை. இறைவனால் அந்த அறிவு கொடுக்கப்படவில்லை.

நாம் மேற்கொள்கின்ற முயற்சிகள் கண்டிப்பாக வெற்றி அடையவேண்டும், என்ற நியதியும் இல்லை. தோல்வி அடைவதும் இயற்கை, வெற்றி அடைவதும் இயற்கை.

இந்த சூழ் நிலையில், இறைவனிடம் நாம் பிரார்த்திக்க வேண்டியது இவ்விதம்.

இறைவா! நான் எல்லா சூழ் நிலைகளிலும் தகுந்த முயற்சியை செய்வேனாக! அதில் வரும் வெற்றியை, உன்னுடைய பிரசாதமாக கொள்வேனாக! அதில் வரும் தோல்வியை, உன்னுடைய பிரசாதமாக கொள்வேனாக!

அனைத்து சூழ் நிலைகளிலும், என்னுடைய முயற்சி இருக்கட்டும். வெற்றி, தோல்வி, இரண்டும் உன்னுடைய பிரசாதமாக எடுத்துகொள்ளும் மனதை அருள்வாயாக.

முயற்சி செய்யாமல் வரும் தோல்வியில், உன்னுடைய பிரசாதமாக எடுக்கும் மன நிலையை நான் கேட்கவில்லை.

முயற்சி செய்தும் வரும் தோல்வியில், மனம் சலியாமல் உன் பிரசாதமாக எடுக்கும் மன நிலையை, உன்னிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

காலையில் இருந்து இரவு வரை, ஒவ்வொரு செயலிலும், என்னுடைய முயற்சிகள் இருக்கின்றன. அதில் வரும் வெற்றி, தோல்விகள், உன்னுடைய பிரசாதம். வெற்றியை நான் விரும்பினேன். தோல்வியை நீ விரும்பலாம்.

என் விருப்பத்தை காட்டிலும், உன் விருப்பமே நிறைவேறுவது நல்லது. என் விருப்பத்தை காட்டிலும், உன் விருப்பமே நிறைவேறுவதை நான் மகிழ்வுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

93: மானஸ பிரார்த்தனா

நம்முடைய வாழ்வில், முடிவான லக்ஷ்யம் மோக்ஷமாக இருப்பினும், முடிவான லக்ஷ்யத்திற்கு முன், நம்மால் சாதிக்கவேண்டியவை பல உள்ளன. பல படிகளை கடக்க வேண்டியது உள்ளது.

அவைகளை குறித்து, இப்பொழுது நாம் பிரார்த்தனையில் ஈடு படுகின்றோம்.

இப்பொழுது அடையப்பட வேண்டிய, மாற்றப்படவேண்டிய, தேவைப்படுகின்ற நிலைகளை குறித்து, இறைவனிடம் நாம் பிரார்த்தனையை மேற்கொள்வது அவசியம்.

நம்மை சுற்றி பல விதமான சூழ் நிலைகள் இருக்கின்றன. சில சூழ் நிலைகள் நம்முடைய முன்னேற்றத்திற்கு உதவியாக அமையும்.

சில சூழ் நிலைகள் நம் முன்னேற்றத்திற்கு தடையாக அமையும். அந்த சூழ் நிலைகளை மாற்றி அமைப்பது நம் கடமை. அதை குறித்த பிரார்த்தனையை இப்பொழுது மேற்கொள்வோம்.

இறைவா! என்னுடைய முன்னேற்றத்திற்கான சரியான சூழ்நிலையை அமைத்துக் கொடுப்பாயாக.

எந்த சூழ்நிலை எனக்கு உகந்தது என்று, என்னை விட நீ அறிவாய். கஷ்டத்தை கொடுக்கும் சூழ் நிலை வேண்டாம் என்று கேட்கவில்லை. முன்னேற்றத்திற்கு தடையாக உள்ள சூழ்நிலைகள் வேண்டாம் என்று கேட்கின்றேன்.

சில விதமான துக்கம் என் முன்னேற்றத்திற்கு தேவை என்றால், அந்த சூழ்நிலையை அமைத்துக்கொடு. சில சூழ்நிலைகள் எனக்கு தடையாக இருக்கும் என்றால், அதை நீக்க சரியான முயற்சியில் ஈடுபட, உன்னுடைய அருளை நாடுகிறேன்.

நான் சந்திக்கின்ற வித, விதமான சூழ்நிலைகள் வித விதமான சுக, துக்கங்களை கொடுக்கின்றன. அவைகளில் எனக்கு எது முன்னேற்றம் கொடுக்குமோ, அந்த சூழ்நிலைகள் தொடரட்டும்.

எது என் முன்னேற்றத்திற்கு தடையாகுமோ, அந்த சூழ்நிலைகளை எனக்கு மாற்றிக்கொடு. சில கடமைகள் எனக்குத் தடையாக இருந்தால், அவைகளை விரைவில் முடித்து கொடுப்பயாக. சில கடமைகள் என் முன்னேற்றதிற்குத் தேவை என்றால், அந்த கடமைகளில் என்னை ஈடு படுத்துவாயாக.

எந்த சூழ்நிலை எனக்கு முன்னேற்றத்தை கொடுக்கும், அல்லது முன்னேற்றத்தை கொடுக்காது, என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக.

'எது எனக்கு உகந்தது' என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக. அறிவைத் தொடர்ந்து, மாற்றவேண்டியதை மாற்ற திறனை, சக்தியை கொடுப்பாயாக!

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

94: மானஸ பிரார்த்தனா

எந்த ஒன்றையும் நாம் முயற்சியால் தான் அடைய முடியும். எந்த ஒரு மாற்றமும் முயற்சி இன்றி கிடைக்காது.

பல சமயங்களில், நம்முடைய முயற்சிகள் வீண்போகின்றன. நம்முடைய முயற்சிகள் பயனற்றதாக போவதை பார்க்கின்றோம்.

இப்பொழுது மேற்கொள்கின்ற பிரார்த்தனை, இந்த முயற்சியை பற்றிய அறிவை வேண்டி, முயற்சி பயனுடையதாக செய்ய உதவும்.

இறைவா! நான் என்னை சுற்றி, என்னிடத்தில், பல மாற்றங்களை செய்ய விரும்புகிறேன்.

முதலில், எதை மாற்றமுடியும், எதை மாற்ற முடியாது, என்று நான் அறிய வேண்டும். எவைகளை மாற்ற முடியுமோ, அதில் முயற்சியை மேற்கொள்வேனாக!

எதை மாற்ற முடியுமோ, அதில் முயற்சியை மேற்கொள்வேனாக!
எதை மாற்ற முடியாதோ, அதை ஏற்றுக்கொள்வேனாக!
ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப் பக்குவத்தை கொடுப்பாயாக!

எதை மாற்றமுடியுமோ, அந்த முயற்சியில், நான் ஈடு படுவேனாக!

எதை மாற்ற முடியாதோ, அதை நான் ஏற்றுகொள்வேனாக!
அதை ஏற்றுகொள்ளும் மன நிலையை எனக்கு கொடுப்பாயாக!

மேலும் எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது என்ற அறிவையும் கொடுப்பாயாக!

எதை மாற்றமுடியும், எதை மாற்றமுடியாது என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக!

இந்த அறிவுடன், மாற்றமுடியும் விஷயங்களில், முயற்சியை மேற்கொள்வேனாக!

மாற்ற முடியாத விஷயங்களில், ஏற்றுக்கொள்ளும் மன நிலையை பயிற்சி செய்வேனாக!

மாற்ற முடிவதில் முயற்சியும், மாற்ற முடியாததில் ஏற்றுக்கொள்ளும் மன நிலையையும், எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது, என்ற அறிவையும் வழங்குவாயாக!

இந்த பிரார்த்தனையில், நம்முடைய முயற்சி வீண்போகாது அமைய, அறிவு நாட படுகின்றது.

முயற்சி இன்றி பயன் யாசிக்கப்படவில்லை. அறிவற்ற முயற்சியும் யாசிக்கப்பாடவில்லை. அறிவுடன் கூடிய முயற்சியும், மாற்ற முடியாத விஷயங்களில், ஏற்றுக்கொள்ளும் மன நிலையும், இறைவனிடம் வேண்டுகிறோம்.

இந்த வேண்டுதலே, இவ்விதம் தொடர்ந்து செய்யும் வேண்டுதலினால், ஒவ்வொரு சூழ் நிலையையும் முயற்சி எடுப்பதற்கு முன், அல்லது முயற்சியை கைவிடுவதற்கு முன், அது மாறகூடியதா, மாற்ற முடியாததா, என்று சிந்திப்போம்.

பிரார்த்தனையின் பலனாக அறிவையும் அடைவோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

95: மானஸ பிரார்த்தனா

இறைவா! என்னை சுற்றி இருக்கின்ற மாற்றப்படவேண்டிய சூழ்நிலைகளை, மாற்றப்பட வேண்டியவைகளை, நான் மாற்றுவதற்கு முயற்சி செய்வேனாக!

மாற்றப்படவேண்டியவைகளை மாற்றுவதற்கு நான் முயற்சி செய்வேனாக!

மாற்ற முடியாத சூழ் நிலைகள், மற்ற மனிதர்கள், மாற்ற முடியாத விஷயங்களை நான் ஏற்றுக்கொள்வேனாக!

எதை மாற்றமுடியும், எதை மாற்ற முடியாது, என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக!

இறைவா! மாற்றக்கூடிய விஷயத்தில் நான் முயற்சி செய்வேனாக! மாற்ற முடியாத விஷயங்களை ஏற்றுக்கொள்வேனாக!

எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது, என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக!

இறைவா! மாற்றக்கூடியதை மாற்றும் முயற்சியில் ஈடு படுவேனாக!

மாற்றக்கூடியதில் மாற்றும் முயற்சியில் ஈடு படுவேனாக!
மாற்ற முடியாத விஷயத்தில் ஏற்றுக்கொள்வேனாக!
எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது, என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக!

இப்பொழுது பார்த்த பிரார்த்தனையை நாம் என்றும் மறக்கக்கூடாது. இந்த பிரார்த்தனை மறக்கப்படக்கூடாது.

மாற்றக்கூடிய விஷயத்தில் முயற்சி செய்வேனாக! மாற்ற முடியாத விஷயத்தில் ஏற்றுக்கொள்கின்ற மன நிலையுடன் இருப்பேனாக! எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது, என்ற அறிவை, இறைவா, நீ கொடுப்பாயாக!

மெதுவாக இப்பிரார்த்தனையை மனதில் இப்பொழுது கூறிவாருங்கள்.

மீண்டும், மீண்டும், இப்பொழுது இந்த பிரார்த்தனையை மேற்கொண்டுவாருங்கள்.

மாற்ற முடிகின்ற விஷயத்தில் முயற்சி செய்வேனாக!
மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக்கொள்வேனாக!
எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது, என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக!

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

96: மானஸ பிரார்த்தனா

அமைதியாக மனதை பாதுகாத்து, இறைவனிடத்தில் கேட்கப்படும் பிரார்த்தனை, வேண்டுகோள், என்றும் பலனை கொடுப்பதாக அமையும்.

எப்படி பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும் என்பதையே முதல் பிரார்த்தனையாக செய்தோம்.

அடுத்த முக்கியமான பிரார்த்தனை :

இறைவா! எதை மாற்ற முடியுமோ, அதை மாற்ற முழு முயற்சியுடன் செயல் படுவேனாக.

எதை மாற்ற முடியாதோ, அதை முழு மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்வேனாக!

எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது, என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக!

இறைவா! எதை மாற்ற முடியுமோ, அதற்கு முழு மனதுடன் முயற்சி செய்வேனாக!

எதை மாற்ற முடியாதோ, அதை முழு மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்வேனாக!

எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது, என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக!

இப்பொழுது நாம் மேற்கொண்ட பிரார்த்தனை நம் மனதில் நிலை பெறவேண்டும். மனதை விட்டு அகன்றுவிடக்கூடாது.

அனைத்து சங்கடங்களுக்கும் இந்த பிரார்த்தனை பதில் அளிப்பதாக அமையும்.

மாற்ற வேண்டிய விஷயத்தில் நாம் முயற்சி செய்வதில்லை.

மாறாத விஷயத்தை, மாற்ற முடியாத விஷயத்தை, நாம் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை.

ஆகவே, அனைத்து சங்கடங்களையும் அனுபவிக்கிறோம்.

இந்த பிரார்த்தனையில், சரியான அறிவு - எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது என்ற அறிவு, முயற்சி செய்யும் மன நிலை, ஏற்றுக்கொள்ளும் மன நிலை, இம்மூன்றும் வேண்டப்படுகிறது.

சரியான அறிவு, முயற்சி செய்யும் மன நிலை, ஏற்றுக்கொள்ளும் மன நிலை.

மாற்ற கூடிய விஷயத்தில், ஏற்றுக்கொள்ளுதல் சரி அல்ல.

மாற்ற முடியாத விஷயத்தில், முயற்சி செய்தல் சரி அல்ல.

நம் உடல், பிறந்த சூழ் நிலைகள், வயது, எவ்வளவோ கொடுக்கபட்டவைகள், மாற்றத்திற்கு உட்பட்டவைகள் அல்ல. தாய், தந்தை, சூழ்நிலைகள், எதை மாற்ற முடியாதோ, அவைகளை நான் ஏற்றுக்கொள்வேன். ஏற்றுக்கொள்ளுதல் என்ற பாவனையை வைக்கவேண்டும்.

மாறக்கூடிய, மாற்றக்கூடிய, ஒவ்வொரு சூழ் நிலைகளிலும், முழு முயற்சி நமக்கு தேவை.

எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது, என்ற அறிவும், இன்றி அமையாதது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

97: மானஸ பிரார்த்தனா

நம்முடைய மனம் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு விதமாக செயல்படும். எப்பொழுதும் ஒன்றுபோல இயங்காது. இது மனதின் இயல்பு. இதை குறை கூறுதல் தவறு.

மனதின் இயல்பே க்ஷணத்திற்க்கு க்ஷணம் மாறி அமைதல். மூன்று குணங்கள் மனதில் மாறி, மாறி வரும். இப்படிபட்ட மனதை சீர்படுத்த, அமைதிப் படுத்த, நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய சாதனம் தியானம்.

பல விதமான தியான பயிற்சிகள் இருக்கின்றன.

முதலில் நாம் உடலை, இந்த்ரியங்களை, ப்ராணனை அமைதிப் படுத்தினோம்.

பின் ஜபம் என்ற தியானத்தை மேற்க்கொண்டோம்.

இது போன்ற தியானத்தை தொடர்ந்து, பிரார்த்தனையை தியானமாக பயிற்சி செய்தோம்.

ஜபம் போன்ற சாதனையில் மனம் ஈடுபடவில்லை என்றால், மனம் அதிக சஞ்சலத்துடன் இருந்தால், பிரார்த்தனையை தியானத்தில் செய்யவேண்டும்.

எதை பிரார்த்திக்க வேண்டும், எப்படி பிரார்த்திக்க வேண்டும், என்பதெல்லாம் நம் மனமே அவ்வப்பொழுது நமக்கு கூறும்.

பிரார்த்தனையை தொடர்ந்து, அடுத்து நாம் எடுத்துக்கொள்ளகூடிய தியானம், பண்புகளை நம் வசம் ஆக்க செய்யப்படும் தியானம்.

நற்பண்புகளை நம் வசம் ஆக்க செய்யப்படும் தியானம். இது `Value Meditation' என்று அழைக்கப்படும்.

பகவான், கீதையில், பல பண்புகளை போதிக்கின்றார்.

அந்த பண்புகள் நம்முடைய குணங்களாக, ஸ்வபாவமாக, இயற்கையாக, இயற்கையாக அமைவதற்காக, செய்யப்படும் தியானம், `Value Meditation'

பண்புகளை நம் வசம் ஆக்கும் தியானம். நற்குணங்களை நம் வசம் ஆக்கும் தியானம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

V. பண்புகள் (98 - 184)
(Value Meditation)

98: பண்புகள்

நம்முடைய மனம் ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு நேரத்திலும் வித விதமான குணங்களுடைய தூண்டுதலில் செயல்படும். மனம் சத்வ குணம், ரஜோகுணம், தமோ குணம் என்ற குணங்களால் தூண்டபட்டு செயல்படும்.

மனம் எந்த குணத்தின் தூண்டுதலில் இருக்கின்றதோ அதற்கேற்றபடி தியானத்தை அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

அமைதிபடுத்தும் தியானம், ஒருமுகபடுத்தும் ஜபம் என்ற தியானம், மானஸ ப்ரார்த்தனை, இதுபோன்ற தியானங்களை தொடர்ந்து அடுத்து எடுத்துக்கொள்ளும் தியானம் பண்புகளை குறித்தது.

“வேல்யூ மெடிடேஷன்” - `Value Meditation’

நம் மனதில் இருக்கவேண்டிய , மனதால் அடையப்பட வேண்டிய பண்புகள், நல்ல குணங்களை கீதை முதலிய நூல்களில் இருந்து அறிகின்றோம்.

அறியப்பட்ட பண்புகளை நம் வயம் ஆக்க மேற்கொள்ளும் தியானம் பண்புகளை குறித்த தியானம்.

நல்ல குணங்கள் இன்றி மனம் அமைதி அடையாது. நல்ல குணங்கள் இன்றி அறிவு உண்மையை கிரஹிக்காது.

இப்பண்புகளை நம் வயம் ஆக்க நாம் இனி பயிற்சி மேற்கொள்ள இருக்கின்றோம். இது ஒரு வித தியானம்.

இப்பொழுது அவர் அவர்கள் நாம் பார்த்த மானஸ ப்ரார்த்தனையை மேற்கொள்ளுங்கள். அவர் அவர்கள் மனதில் ப்ரார்த்தனையை மேற்கொள்ளவேண்டும்.
ஒரு ப்ரார்த்தனையும் தோன்ற வில்லை என்றால் இறைவனுக்கு நன்றி சொல்லும் உணர்வுடன் அமைதியாக அமர்ந்து இருங்கள்.

மனம் விட்டு ப்ரார்த்தியுங்கள். அந்த பயிற்சியை இப்பொழுது செய்வோம். ப்ரார்த்திக்க தோன்றவில்லை என்றால் நன்றி உணர்வுடன் அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

99: பண்புகள் - அறிவு

தியானம் பல வகைப்படும்.

நம் உடல், ப்ராணன், மனம், அறிவு இவைகளை அமைதிப்படுத்துவது முதல் தியானம்.

அடுத்த தியானம் மனதை குவித்தல் - ஜபம் துணை புரியும்.

சில சமயங்களில் நம்மைச் சுற்றி இருக்கின்ற சூழ்நிலைகளினால் தாக்கப்பட்டு மனதைக் குவிக்கவும் முடியவில்லை என்றால் 'ப்ரார்த்தனா' முதலிய தியானத்தை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

இனி நாம் பயிற்சி செய்வது, அடுத்த தியானம், பண்புகளை நம் வயம் ஆக்குவதற்கான தியானம்.

“வேல்யூ மெடிடேஷன்“: **‘Value Meditation’**

மனிதர்களிடம் இருக்கவேண்டிய பண்புகளை சாஸ்திரத்தின் மூலம் அறிகின்றோம். அறிவை அடைந்தும் பண்புகளை அடையாதவர்களாக இருக்கின்றோம்.

என்ன, என்ன நற்குணங்கள் நமக்கு இருக்கவேண்டும் என்ற அறிவு இருந்தும் அவைகள் நம்மிடம் இல்லாததை அனுபவிக்கின்றோம்.

இப்பொழுது செய்கின்ற தியானம் நற்குணங்களை பற்றிய அறிவை உடைய நமக்கு அப்பண்புகள் நம் குணங்களாக மாற பயன்படும்.

அறிந்த நற்பண்புகள் நம்முடைய ஸ்வபாவமாக மாற்றுவதே இனி நாம் மேற்கொள்ள இருக்கும் தியானத்தின் பலன்.

படிப்பு, அறிவு மட்டும் நம்மை உயர்த்திவிடாது. அந்த அறிவை நம் வயம் ஆக்க இனி நாம் இந்த தியானத்தை மேற்கொள்கிறோம்.

அறிவு மாற்றத்தை நேரடியாக கொடுக்காது. அறிவு மாற்றத்தை கொடுக்க இடையில் பல படிகள் இருக்கின்றன.

அந்த பயிற்சி தான் நற்பண்புகளை குறித்த தியானம்.

இப்பொழுது ஒரு சில நிமிடங்கள் இறைவனுடைய நாமத்தை அவர், அவர்கள் மனதில் ஜபம் செய்துக்கொண்டு இருங்கள்.

மெதுவாக இறைவனுடைய நாமம் மனதிற்குள் அமைதியாக உச்சரிக்கப் படட்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

100: பண்புகள் - அறிவு

நம்முடைய மனம் ஒரு கருவி. 'அந்த: கரணம்'. கரணம் என்றால் கருவி. “இன்ஸ்ட்ருமென்ட்“. நமக்குள் இருக்கும் கருவி. அந்த கருவியைச் செம்மைப் படுத்துவதுதான் தியானம் என்ற சாதனை.

மனம் என்ற கருவிக்கு பல பலஹீனங்கள் உள்ளன. ஆகவே பலவிதத்தில், பலவிதத் தியானங்களினால் பலஹீனங்களை நீக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு முக்கிய பலஹீனத்திற்கும் ஒவ்வொரு விதமான தியானம்.

மனம் கருவி என்றோம். எதற்கு கருவி? எதற்கு கரணம் என்றால் அறிவுக்கு, ஞானத்திற்கு கருவியாக அமைந்துள்ளது.

ஒவ்வொரு அறிவுக்கும் அறிவை கொடுக்கும் கருவிகள் உள்ளன. ஒரு பொருளின் வர்ணத்தை காட்ட கண்கள், சப்த ஞானத்திற்குக் காதுகள், ஒரு பொருளின் சுவையை அறிய நாக்கு, ஒரு பொருளின் வாசனையை அறிய மூக்கு, இவைகளெல்லாம் ஞானத்தைக் கொடுக்கும், விசேஷமான, குறிப்பிட்ட கருவிகள்.

மனம் சாமான்யமான கருவி. அனைத்து அறிவுக்கும் பொதுவாக தேவைப்படும் கருவி. கண்கள், காதுகள் நன்கு இருந்தும் மனம் ஒத்துழைக்க வில்லை எனில் அறிவு ஏற்படாது.

அதுபோல் ஆத்ம ஞானத்திற்கு, மெய்ப் பொருளை பற்றிய அறிவுக்கு, சாஸ்த்திரம் கருவியாக இருந்த போதிலும் மனம் சாமான்யமான கருவி.

அம்மனம் நல்ல குணங்களுடன் கூடி இல்லை என்றால் , தூய்மைப் படுத்த படவில்லை என்றால், மனதில் அறிவு ஏற்படாது.

ஆகவே நல்ல குணங்களை மனம் அடைந்தாக வேண்டும்.

நல்ல குணங்கள் எவைகள் என்ற அறிவை நாம் முதலில் அடைந்தாக வேண்டும்.

அந்த அறிவைத் தொடர்ந்து தியானத்தில் பயன் படுத்தும் பொழுது அந்த தியானம் பண்புகளைக் குறித்த தியானம் ஆகிறது.

என்னென்ன குணங்கள், என்ன நற்பண்புகள் என்னால் அடையப்படவேண்டும் என்ற அறிவு முதலில் தேவை. அந்த அறிவே நமக்குப் பண்புகளை கொடுக்காது.

அறிவு விதைபோல. விதையே பழத்தை கொடுக்காது. அந்த விதையை மரமாக்க வேண்டும். அவ்விதம் செய்வதே பண்புகளை குறித்த தியானம்.

அறிவை நம் வயம் ஆக்க மேற்கொள்ளும் தியான முயற்சி.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

101: பண்புகள் - அறிவு

நாம் அடைகின்ற சுக துக்கங்கள், இன்ப துன்பங்கள் பாப - புண்யங்களின் விளைவு. பாப - புண்யங்கள் நாம் செய்த செயல்களின் விளைவு.

நம்முடைய செயல்கள் மனதின் விளைவு.
நம்முடைய பாவனையின் அடிப்படையில் செயல்.

நம் மனம் நம் அறிவின் விளைவு.

எப்படிப் பட்ட அறிவுடன் உள்ளோம் என்பது மனதை நிர்ணயிக்கும். மனம் செயலை நிர்ணயிக்கும். செயல் பாப புண்ணியத்தை கொடுக்கும். பாப புண்யங்கள் சுக துக்கத்தை கொடுக்கின்றன.

இன்ப துன்பங்கள் என்பது நம்முடைய வாழ்க்கை. இவ்விதம் நம் வாழ்க்கைக்கு மூல காரணம் அறிவு, ஞானம். அறிவே வாழ்க்கையாவதில்லை. விதையே பழமாவதில்லை.

விதை பல படிகளில் வளர்ந்து கனிகளை கொடுப்பதுபோல, அறிவு பல படிகளில் வாழ்க்கையாக மாறுகிறது.

எதைப் பற்றிய அறிவு ?

நம் வாழ்க்கையைப் பற்றிய, உண்மையைப் பற்றிய, நம்மிடம் இருக்கவேண்டிய குணங்களைப் பற்றிய அறிவு.

சில சமயங்களில் அறிவு இருந்தும், எது நல்லது , எது கெட்டது என்ற அறிவு இருந்தும், அந்த அறிவு நமக்குப் பயன்படுவதில்லை.

அப்பொழுது அறிவை பயனுக்கு கொண்டுவர செயல், முயற்சி தேவைப் படுகிறது.

எது நல்லது, எது தீயது என்ற அறிவு இருந்தும், அது செயலுக்கு வருவதில்லை.

அப்படிச் செயலுக்கு வர செய்யப்படும் தியானம் இப்பொழுது நாம் மேற்கொள்ளபோகும் பண்புகளை குறித்த தியானம்.

இந்த தியானம் அறிவை செயலுக்குக் கொண்டுவர உதவும் தியானம். நாம் அடைந்த அறிவை பயனுடையதாக்கும் தியானம்.

உட்கொண்ட உணவு ஜீரணித்தால் அது பயனை அடைகிறது. அடைந்த அறிவு வாழ்க்கைக்கு உதவினால் அந்த அறிவினால் பயனுண்டு.

நாம் எடுத்துகொள்ளும் தியானம் 'எது நல்லது, எது கெட்டது என்று தெரிந்தும், நல்லதை எடுத்து, கெட்டதை விட இயலாத சமயத்தில்', அந்த சக்தியை கொடுக்கும்.

பண்புகளை நம் வயம் ஆக்கும் தியானம்.

இப்பொழுது இறைவனுடைய நாமத்தை மனதில் ஜபம் செய்துக்கொண்டு இருங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

102: பண்புகள் - அறிவு

நம்முடைய ஸ்தூல உடல் எப்படி ஒரு கருவியோ அதுபோல் மனமும் ஒரு கருவி. உடலைத் தூய்மையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருப்பதுபோல் மனதையும் தூய்மையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அந்த கருவி அதன் செயலை நன்குசெய்யும். நமக்கு பயனுடையதாக அமையும்.

மனம் என்னும் கருவி அறிவை அடைவதற்குப் பயன்படுவது, நம்முடைய வாழ்க்கையை நிர்ணயம் செய்வது. வாழ்க்கைத் தரம் சுக, துக்கம் இவைகளெல்லாம் மனதை சார்ந்தது.

மனதில் என்னென்ன குணங்கள் இருக்கவேண்டும், என்னென்ன பாவனைகள் நீங்கவேண்டும் என்ற அறிவை முதலில் அடைய வேண்டும்.

அதைத் தொடர்ந்து அந்த அறிவு பலனை கொடுக்கச் செய்ய வேண்டிய ஒரு சாதனை நாம் மேற்கொண்டுள்ள `பண்புகளை குறித்த தியானம்’.

இந்த தியான முறையில் ஒவ்வொரு பண்பையும் மனதில் எடுத்துக்கொண்டு , ஒவ்வொரு குணத்தயைும் மனதில் எடுத்துக்கொண்டு அதன் ஸ்வரூபம் அல்லது தன்மை, அதன் பலன், அதன் தேவை, அதன் விளைவு , அதனால் நம் வாழ்வு எவ்விதம் உயரும் இவைகளை எல்லாம் சிந்தித்தல்.

இவ்விதம் சிந்திக்கும் பொழுது, தியானிக்கும் பொழுது, அந்த பண்பு காலப்போக்கில் நம் வயம் ஆகும்.

இந்தத் தியானத்தில் நாம் கேட்ட பண்பை எடுத்துக்கொண்டு அதன் ஸ்வரூபம் அல்லது தன்மை, அதன் பலன், அதன் விளைவு, அதன் தேவை, இவைகளை சிந்தித்தல்.

மனதை ஒருமுகப் படுத்த ஜபம் செய்தல் என்ற தியானம். அதை முடித்துவிட்டு இந்த தியானத்தை மேற்கொள்ளலாம்.

அல்லது தனியாக இதை மேற்கொள்ளலாம். அவர் அவர்களின் சூழ்நிலை, மன நிலைக்கு ஏற்ப இதை மேற்கொள்ளலாம்.

தியானத்திற்குரிய அனைத்து சூழ்நிலைகளையும் அமைத்துக்கொண்டு எப்பண்புகள் தேவை என்று உணர்கிறோமோ அவைகளை மனதில் கொண்டுவந்து ஒவ்வொன்றாக சில காலம் தியானித்தல்.

இப்பொழுது இறைவனுடைய நாமத்தை மனதில் மெதுவாக கூறிக்கொண்டு இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

103: பண்புகள் - 'அறிவு'

தியானத்திற்குரிய சூழ்நிலையை அமைத்துக்கொண்டு இனி நாம் செய்யப் போகின்ற சிந்தனைகளை மேற்கொள்வதே பண்புகளைக் குறித்த தியானம்.

தியானத்திற்குரிய சூழ்நிலையில் இனிமேல் செய்ய இருக்கின்ற சிந்தனைகளை மேற்கொள்ளுதல் “வேல்யூ மெடிடேஷன்“. பண்புகளைக் குறித்த தியானம்.

இப்பொழுது சிந்தனைகளை மேற்கொள்கிறோம்.

ஒரு மனிதனுடைய மனப்பக்குவம், அறிவு , மனவளர்ச்சி என்பது எது சரி, எது தவறு என்ற அறிவைப் பொறுத்தது அல்ல.

ஒரு மனிதனின் மனப்பக்குவம், அறிவு முதிர்ச்சி என்பது எது சரி, எது தவறு, எது நல்லது, எது தீயது என்ற அறிவை பொறுத்தது அல்ல.

தீயதை எடுத்துக்கொண்டால், தவறானதை பின்பற்றினால், என்ன இழப்பு நேரிடுகிறது என்ற அறிவைப் பொறுத்தது.

தீயதை எடுத்துகொள்ளும் பொழுது, தீய குணங்களைப் பின்பற்றும்பொழுது எதை எவ்வளவு தூரம் நான் இழக்கின்றேன் என்ற அறிவைப் பொறுத்தது.

இந்த இழப்பை மனம் பார்க்கும் பொழுது, அது பக்குவம் அடைந்த மனம் ஆகிறது.

எது நல்லது, எது தீயது என்ற அறிவு அனைவருக்கும் பொதுவானது. ஒரு யோகிக்கும், ஒரு திருடனுக்கும் சமமாக இருக்கின்ற அறிவு. அனைவருக்கும் தெரிந்தது.

பக்குவம் அடைந்த மனம் என்பது தீயதை, அசத்தியத்தைப் பின்பற்றும் பொழுது என்ன இழப்பு நேரிடுகிறது என்பதை உணர்வதின் அடிப்படையில்.

தீயதென்று சிலதை அறிந்தும் மனம் அதிலிருந்து விலகாத காரணம் அதனுடைய இழப்பை உணர்வதில்லை.

தீய சொற்கள், பொய் கூறுதல், ஏமாற்றுதல் இவைகள், தீயது என்று தெரிந்தும் அதை விடாத மன நிலை இருக்க காரணம் அதை எடுத்துகொள்வதனால் நான் எவ்வளவு தூரம் என்னை இழக்கின்றேன், எனக்கு எவ்வளவு தூரம் நஷ்டம் வருகின்றது என்பதை மனது பார்க்காததுதான்.

வேகமாக மற்ற நேரங்களில் மனது செயல்படும்பொழுது இந்த நுண்ணிய உண்மையை மனம் பார்ப்பதில்லை. ஆகவே, இப்பொழுது நாம் மனதை சற்று அமைதிப்படுத்தி தியானத்தில் இந்த நுண்ணிய உண்மையை பார்க்கின்றோம்.

ஒவ்வொரு தீய குணத்தையும் பார்த்து அதை நாம் எடுத்துக் கொள்வதனால் எனக்கு வருகின்ற நஷ்டத்தை நான் பார்க்கவேண்டும். உணரவேண்டும்.

எது தீயது, எது நல்லது என்பது எல்லொருக்கும் தெரியும்.

இனி நாம் தெரிந்துக்கொள்ள வேண்டியது, தீயதை பின்பற்றுவதனால் நாம் அடையவிருக்கும் நஷ்டம், இழப்பு.

இன்று நாம் மேற்கொண்ட சிந்தனையை ஒரு வாரத்திற்க்கு உங்களுடைய மனதில் பலமுறை மீண்டும், மீண்டும் கொண்டுவாருங்கள்.

ஏழுநாட்கள் இந்த சிந்தனை உங்களிடம் தொடரட்டும். ஒரு நாள் பல முறையாவது இதை சிந்தியுங்கள்.

இன்று நாம் சிந்தித்த கருத்தின் சுருக்கம் -

'நலம் எது, கேடு எது என்று எல்லோருக்கும் தெரியும்'.

'தீயதைப் பின்பற்றுவதனால் என்ன இழப்பு எனக்கு வருகிறது என்பதை நான் பார்க்கவேண்டும். நான் உணரவேண்டும்'.

'தவறானதைக் கையாளும் பொழுது அதன் இழப்பை நான் பார்க்கவேண்டும். அதை பார்க்காததனால்தான், தெரிந்தும் அதை நான் விடுவதில்லை. தவறென்று தெரிந்தும் நான் விடாததற்கு காரணம் அதனால் வரும் இழப்பை நான் உணரவில்லை'.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

104: பண்புகள் - 'அறிவு'

நாம் எடுத்துக்கொண்ட இந்த தியானத்தில், தியானத்திற்குரிய சூழ்நிலையை அமைத்து, ஒரே நாமத்தை கூறுவதற்கு பதிலாக, இங்கு மேற்கொள்ளபோகும் சிந்தனைகளை செய்கின்றோம்.

மெதுவாக பொருமையுடன் இவ்விதம் சிந்திப்பதே, பண்புகளை குறித்த தியானம்.

இனி சிந்தனையை மேற்கொள்வோம். தியானத்துக்குள் நுழைவோம்.

ஒரு மனிதனுடைய மனப்பக்குவம் என்பது, அவன் எது சரி, எது தவறு என்று எவ்வளவு அறிந்துள்ளானோ அந்த அறிவை பொருத்தது அல்ல.

பிறகு, தவறானதை பின்பற்றும் பொழுது, என்ன இழப்பு நேரிடும் என்பதை உணர்வதை பொருத்தது.

நம் அனைவருக்கும் இது சரி, இது முறையானது, இது உகந்தது என்ற அறிவும், இது தவறு, இது நல்லதல்ல, இது உகந்ததல்ல, என்ற அறிவும் இருக்கிறது.

இந்த அறிவு இருந்தும் நாம் நல்லதை பின்பற்றாததற்கு காரணம், தீயதை பின்பற்றும் பொழுது, அதனால் வரும் இழப்பை மனம் பார்க்கவில்லை.

மாறாக, மேலோட்டமாக, தற்காலிகமாக கிடைக்கும் சுகம், இன்பம் இதைமட்டும் பார்க்கிறது.

மனப் பக்குவம் என்பது இழப்பை உணர்வது.

ஒவ்வொரு மனதிற்கும், ஒவ்வொரு விதமான குணங்கள், பண்புகள், பலஹீனங்கள்.

நமக்கு சில பலஹீனங்கள் பிறவியில் இருந்து இருக்கலாம். சில பலஹீனங்களை காலப்போக்கில் நாம் அடைந்திருக்கலாம்.

அதுபோல், நம்மிடத்தில் சில நல்ல ஒழுக்கங்கள் இயற்கையாக அமைந்திருக்கலாம். அல்லது, காலப்போக்கில் பயிற்சியில் அடைந்திருக்கலாம்.

நற்குணங்களை அடைந்திருக்கலாம். அல்லது, நமக்கு அமைந்திருக்கலாம்.

அதுபோல் சில பலஹீனங்கள் நம்முடன் இருந்திருக்கலாம். அல்லது, நாம் அடைந்திருக்கலாம்.

நாம் செய்கின்ற இந்தத் தியானத்தில், அடைந்த, அமைந்துள்ள, நற்பண்புகளை வளர்த்திக்கொள்ளுதல், நம்மிடம் வந்துள்ள பலஹீனங்கள், தீய ஒழுக்கங்களை நீக்குதல்.

நல்லதை சேகரித்து வளர்த்துதல்; சேகரிக்கப்பட்ட தீயதை நீக்குதல்; புதிதாகவும் சேகரிக்காமல் இருத்தல்.

தியானத்தில், அமைதியான மனதில், நம்முடைய மனம் நமக்கு அறிமுகப் படுத்தபடும். தியான நேரம் என்பது நம் மனதை பார்க்கும் நேரம். முகத்தை கண்ணாடியில் பார்ப்பது போல்.

தியானம் நம் மனதை காட்டிகொடுக்கும் கருவி.

அப்படி மனதை பார்க்கும் பொழுது, ஒரே மனதுக்குள் இரண்டு விதமான குணங்கள் இருக்கின்றன - 'நன்மையும், தீமையும்', 'நல்லதும், கெட்டதும்', 'பலமும், பலஹீனமும்'.
நம்மிடத்தில் இருக்கும் பலங்கள் என்ன, பலஹீனங்கள் என்ன?

- இதை கண்டறிதல் முதல் பண்பு, முதல் **"வேல்யூ"** (Value).

என்ன நல்ல குணங்கள் நம் மனதில் உள்ளன, என்ன தீய குணங்கள் நம் மனதில் உள்ளன, இதை கண்டுபிடித்தலே முதல் காரியம், முதலில் செய்யப்படவேண்டியது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

105: பண்புகள் - 'அறிவு'

நாம் அடைய வேண்டிய நற்பண்புகளில் முதல் பண்பு நம் மனதில் உள்ள குறைகள், நிறைகளை பற்றிய அறிவு. நம் மனதில் என்னென்ன குறைகள் உள்ளன என்பதை கண்டறிதல்.

நம் குறைகளை நம்முடைய அறிவு நம்மிடம் இருந்தே மறைத்து விடும். நமக்குள் நாம் யதார்த்தமாக இருந்து, நம்மிடத்தில் எந்த இடத்தில் மாற்றம் தேவை என்பதை கண்டறியவேண்டும். எந்த இடத்தில் நான் மாறவேண்டும் என்பதை நாம் அராய்ச்சி செய்து உணரவேண்டும்.

மற்றவர்கள் நம்மை குறைகூறினால், நம்மிடம் உள்ள பலஹீனத்தை எடுத்துறைத்தால், நம்மிடம் வருகின்ற செயல் , 'ரெஸ்பான்ஸ்' (`Response’)` என்னவென்று பார்த்தால், அக்குறை என்னிடம் இல்லை என்று, நான் குறை அற்றவன் என்று, எதிர் வழக்கிடுதல்.

`Non-Acceptance' - என் குறைகளை நான் ஏற்றுக்கொள்ளாதது.

நம் மனதிலுள்ள குறைகள் சில சமயங்களில் நம்மை காட்டிலும் மற்றவர்களுக்கு தெளிவாக தெரியும். அவர்கள் சில சமயங்களில் நம்மிடம் கூறும்பொழுது ஏற்றுக்கொள்ளாமல் மறுத்தல் நம்முடைய முதல் பலஹீனம்.

யார் என்ன குறை கூறினாலும் நாம் மறுத்துக்கொண்டிருப்போம். அதை மறுத்து விடுவோம். அவ்விதம் செய்யாது, அதை ஏற்றுக்கொண்டு, சிந்தித்தல் நம்முடைய முதல் சாதனை.

மற்றவர்கள் சுட்டிகாட்டும் குறைகள் உண்மையாக இருக்கலாம், அல்லது பொய்யாக இருக்கலாம். அதிகப் படுத்தப்பட்டு இருக்கலாம். எப்படி இருப்பினும், அதை நாம் மறுக்கக்கூடாது.

அப்பொழுதுதான் நம் குறைகளை நாம் உணர்வோம்.

இன்று முதல் பதினைந்து நாட்களுக்கு இந்த பண்பை பின்பற்றுவோம்.

ஒவ்வொரு நாள் காலையில், மதியம், மாலையும் இந்த பண்பை ஞாபகப் படுத்திகொள்ள வேண்டும்.

அதாவது யார் என்னிடம் என்ன குறை கூறினாலும் நான் அதை மறுக்க மாட்டேன். ஏற்றுகொள்வேன்; சிந்திப்பேன்.

'நோ ஜஸ்டிஃபிகேஷன்'. `No Justification’. இல்லை என்று மறுக்க மாட்டேன்.

அந்தக் குறை உண்மையா, பொய்யா என்பதைப் பிறகு ஆராய்ச்சி செய்வேன்.

யார் என்னிடம் எந்த குறை கூறினாலும் அதை நான் மறுக்க மாட்டேன். ஏற்றுக்கொண்டு சிந்திப்பேன்.

யார் என்னிடம் எந்த குறை கூறினாலும், என்ன குறை கண்டாலும் அதை நான் மறுக்க மாட்டேன். ஏற்றுக்கொண்டு சிந்திப்பேன். பிறகு, அது எந்த அளவு உண்மை என்பதை நிச்சயம் செய்யலாம்.

நம்முடைய முதல் 'ரெஸ்பான்ஸ்', (`Response’) நம்முடைய முதல் வெளிப்பாடு ஏற்றுக்கொள்வதாக, மறுக்காமல் இருக்கவேண்டும்.

இந்த வாக்கியத்தை இன்றுமுதல் நாம் பதினைந்து நாட்கள் ஜபம் போல் செய்து வருவோம்.

யார் என்னிடம் என்ன குறை கண்டாலும், குறை கூறினாலும் அதை நான் ஏற்றுகொள்வேன், அதை மறுக்க மாட்டேன்.

'நோ ரெசிஸ்டென்ஸ்'. (`No Resistance’).

பிறகு, அது எந்த அளவு உண்மை என்பதை நிச்சயம் செய்யலாம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

106: பண்புகள் - 'அஹிம்ஸா'

மற்றவர்கள் நம்மிடம் குறை கண்டால், 'அதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற பயிற்சியை செய்ய வேண்டும்'- என்று சிந்தித்தோம்.

நல்ல பண்புகள் நம் வயமாக, நம்முடைய குணம், நம்முடைய பலம், நம்முடைய பலஹீனம் இரண்டும் அறியபட்டு இருக்கவேண்டும்.

நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் நம் மனதை நன்கு அறிவார்கள். அவர்கள் நம்மிடம் குற்றம் காணும் பொழுது அதை நாம் மறுத்து வருகின்றோம்.

நாம் பின்பற்றவேண்டிய முதல் பண்பு நம்மிடம் காணப்படும், நம்மை குறித்து கூறப்படும் குற்றங்களை மறுக்காமல் இருத்தல்.

நம்மை நோக்கிவரும் குற்றசாட்டுக்கள் உண்மையாக இருக்கலாம், பொய்யாக இருக்கலாம், மிகைப் படுத்தப் பட்டிருக்கலாம்.

எப்படி ஆயினும் குற்றங்களை, குற்றச்சாட்டுக்களை, ஏற்றுக்கொண்டு பொய் என்று நிரூபிக்கபடும் வரை, அவைகளை நம்மிடம் இருந்து நீக்க முயற்சி தேவை.

நம் மனதைப் பார்த்து நம் பலஹீனங்களை அறிதல், அதை தொடர்ந்து நம் பலஹீனங்களை ஏற்றுகொள்ளுதல்.

இந்தப் பண்பை நாம் தொடர்ந்து பின்பற்றவேண்டும்.

நற்குணங்களை பற்றிய தியானத்தில் நாம் ஒவ்வொரு குணத்தையும் வரிசையாக எடுத்துக்கொண்டு, ஒவ்வொரு

நல்ல பண்பையும் எடுத்துக்கொண்டு, அதை நம் வயமாக்க முயற்சி செய்யப் போகிறோம்.

முதல் பண்பாக, முதல் நற்குணமாக நாம் எடுத்துகொள்வது **'அஹிம்ஸா'.**

'ஹிம்ஸா' என்றால் மற்ற உயிரினங்களை துன்புறுத்துதல். 'அஹிம்ஸா' என்றால் மற்ற உயிரினங்களை துன்புறுத்தாது இருத்தல்.

மற்றவர்களுக்குக் கஷ்டத்தை, சங்கடத்தை, துயரத்தை கொடுக்காமல் இருத்தல்.

எத்தனையோ பண்புகள் இருக்கின்றன.

அதில் தலை சிறந்து விளங்குவது 'அஹிம்ஸா', கடினமானதும் 'அஹிம்ஸா'.

யார் வேதாந்த விசாரத்துக்குள் வந்து உண்மைப் பொருளை தெரிய முயற்சி செய்கிறார்களோ, அவர்களுக்கு இன்றி அமையாத 'சாதனம்', இன்றி அமையாத பண்பு 'அஹிம்ஸா'.

யாருக்கு கீதை, உபநிஷத்களின் கருத்துக்களை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவல் வந்துள்ளதோ, அவர்கள் முக்கியமாக, கண்டிப்பாக பின்பற்ற வேண்டிய குணம், 'வேல்யூ', (`Value’) 'அஹிம்ஸா'.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

107: பண்புகள் - 'அஹிம்ஸா'

நல்ல பண்புகளை நம் வயமாக்கிக்கொள்ள ஒரு சாதனை தியானம். தியானத்தில் அமர்ந்து, மனதை அமைதிப்படுத்தி, நாம் செய்யபோகின்ற விதத்தில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

நாம் எடுத்துக்கொண்ட முதல் பண்பு 'அஹிம்ஸா'. 'ஹிம்ஸை' என்பது, மற்ற உயிரினங்களுக்கு நாம் கொடுக்கும் துயரம்.

மற்ற உயிரினங்களுக்கு நாம் கொடுக்கும் துயரம் 'ஹிம்ஸா'.

நம் உடல், நம்முடைய வாக்கு (நம்முடைய சொல்), நம்முடைய மனம், இந்த மூன்று கருவிகளின் மூலமாக- உடல், சொல், மனம் இவைகள் மூலமாக, மற்ற உயிரினங்கள், மனிதர்கள், நம்மைச் சுற்றி இருக்கின்ற உயிரினங்கள், இவைகளுக்கு நாம் கொடுக்கும் துன்பம் 'ஹிம்ஸா'.

துன்பத்தை, துயரத்தை தவிர்பது 'அஹிம்சை'. மற்றவர்களை துன்புறுத்தாது இருத்தல் 'அஹிம்சை'.

தத்வ நூல்களில் பல பண்புகள் வரிசைப் படுத்தபட்டுள்ளன. பல விரதங்கள் பேசப்பட்டுள்ளன. பல விதமான தவங்கள் குறிப்பிட பட்டுள்ளன.

அதில் முதன்மையான, முக்கியமான, பண்பு 'அஹிம்ஸா'. எல்லா விரதங்களிலும், இது மஹாவிரதம். தவிர்கக்கூடாத, முதன்மையான, முக்கியமான பண்பு 'அஹிம்ஸா'.

மேலும் குறிப்பாக, வேதாந்த விசாரத்துக்கு வந்தவர்களினுடைய விசேஷமான கடமை அஹிம்சை. முக்கியமாக இருக்கவேண்டிய குணம்.

நாட்டைப் பாதுகாக்கும் க்ஷத்ரியன், மக்களைப் பாதுகாக்கும் காவலாளிகள், ஹிம்சையை பயன்படுத்தித்தான் ஆகவேண்டும்.

மோக்ஷ தர்மத்துக்கு வந்த நாம், முக்கியமாக எடுத்துகொள்ள வேண்டிய பண்பு அஹிம்ஸா.

'சன்யாஸ தர்மம் அஹிம்ஸா'. 'மோக்ஷ தர்மம் அஹிம்ஸா'.

நாம் இதை முடிந்தவரை பின்பற்றவேண்டும்.

என்னுடைய உடல், என்னுடைய சொற்கள், என்னுடைய மனம் எவ்விதத்திலும் மற்றவர்களை துயரப்படுத்தக்கூடாது.

இந்த ஒரு விழிப்புணர்வு சாதகர்களுக்கு இன்றி அமையாதது.

இந்தத் தியானத்தில் நாம் விழிப்புணர்வை வளர்க்கின்றோம். அடைகின்றோம்.

'அவேர்னெஸ்'. விழிப்புணர்வு.

'நான் மற்றவர்களை துயரப்படுத்த மாட்டேன்'- என்ற விழிப்புணர்வே 'அஹிம்ஸா'.

'அஹிம்ஸா பரமோ தர்ம:'. அஹிம்சை மேலான பண்பு.

'அஹிம்ஸா பரமோ தர்ம:'. அஹிம்சை மஹா விரதம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

108: பண்புகள் - 'அஹிம்ஸா'

பண்புகளைத் தியானித்தல் என்பது நாம் அடையவேண்டிய நல்ல குணங்களை தியானகாலத்தில் சிந்தித்தல்.

ஒவ்வொரு பண்பையும் எடுத்துக்கொண்டு, அதன் ஸ்வரூபம் அல்லது தன்மை என்ன, அந்த நல்ல குணத்தினால் வரும் பலன் என்ன, அந்த குணம் நம்மிடம் இல்லை என்றால் வரும் இழப்பு என்ன, அந்த குணத்தை எப்படி அடைதல், இதுபோன்ற கருத்துக்களை மெதுவாக சிந்தித்தல்.

நாம் எடுத்துக்கொண்ட முதல் பண்பு 'அஹிம்ஸா'. ஹிம்சை என்பது மற்றவர்களுக்கு நாம் கொடுக்கும் துயரம்.

நம் உடலால், நம் சொற்களால், நம் மனதாலும் மற்றவர்களுக்கு கொடுக்கும் துயரம் 'ஹிம்ஸா'.

அஹிம்சை என்பது உடல், சொல், மனம் இவைகளால் யாருக்கும் தீங்கு, அல்லது துயரம் கொடுக்காதிருத்தல்.

எத்தனையோ பண்புகள் தர்ம சாஸ்திரத்தில் பேசபட்ட போதிலும், மேலான, தலை சிறந்த, கடினமான பண்பு 'அஹிம்ஸா'.

'அஹிம்ஸா பரமோ தர்ம:'. எல்லா தர்மத்திலும் 'பரம:', மேலான தர்மம் அஹிம்ஸா.

சன்யாஸிகளுக்கு விசேஷ தர்மமாக, கண்டிப்பாக கடைப் பிடிக்க வேண்டிய தர்மமாக, அஹிம்சை உள்ளது.

மோக்ஷத்தை அடைய விரும்பும் சாதகர்களுக்கும், அஹிம்ஸா விசேஷ தர்மம், கடைப் பிடிக்க வேண்டிய கடமை, ஆகிறது.

சில சூழ்நிலைகளில் மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்ய நாம் சில துயரங்களை கொடுக்கலாம். அதில் தவறில்லை.

ஆனால், கவனக் குறைவினால், மற்றவர்களை துன்புறுத்த வேண்டும், பழிவாங்கவேண்டும், இதுபோன்ற எண்ணங்களினால் ஹிம்சை செய்யக்கூடாது.

எந்த அளவு மற்றவர்களை நாம் ஹிம்சை செய்ய வில்லையோ, துன்புறுத்தவில்லையோ, அந்த அளவு நம்முடைய மனம் அமைதியை அடையும்.

எந்த அளவு மற்றவர்களை துன்புறுத்தவில்லையோ அந்த அளவு நம் மனதில் துயரம் நீங்கும்.

எந்த அளவு மற்றவர்களை நாம் துன்புறுத்தவில்லையோ அந்த அளவு நம்முடைய மனம் துயரப்படாது.

இந்த வாக்கியங்களை ஏழு நாட்கள், ஒவ்வொரு நாளும் பலமுறை சிந்திப்போம்.

எந்த அளவு மற்றவர்களை நான் துன்புறுத்தவில்லையோ, அந்த அளவு என்னுடைய மனதில் துயரம் இல்லை.

இது ஜபத்தைபோல் மனதில் தொடரட்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

109: பண்புகள் - 'அஹிம்ஸா'

'அஹிம்ஸா பரமோ தர்ம:'.

எல்லாப் பண்புகளிலும் மேலோங்கி இருப்பது 'அஹிம்ஸா'. எல்லா விரதங்களிலும் மிகப் பெரிய விரதம் 'அஹிம்ஸா'. மஹா விரதம் அஹிம்ஸா.

சன்யாஸிகளின் முக்கிய விரதம் அஹிம்ஸா. மோக்ஷத்துக்கு முன் ஒரு சாதகன் முக்கியமாக எடுத்துக்கொள்ளும் விரதம் அஹிம்ஸா.

நாம் முதலில் அஹிம்சையின் மஹிமையை, பெருமையை, உணரவேண்டும்.

நம்முடைய உடல், சொற்கள், சிந்தனைகள்- இந்த மூன்றினால் மற்றவர்களுடைய உடல், மனம் இவைகளை துன்புறுத்துகிறோம்.

மற்றவர்களை துன்புறுத்தும் பொழுது அவர்களுடைய மனம் வேதனையை அடைகிறது. ஒரு மனம் வேதனையை அடைய நாம் காரணம் ஆகிறோம்.

மற்றவர்களுக்கு எப்படி மனம் உண்டோ, வேதனை உண்டோ, அப்படித்தான் நமக்கும்.

நம் மனம் வேதனைப் படும் பொழுது எப்படி அது விரும்பத்தகாததாக இருக்கின்றதோ, நம் மனம் வேதனைப் படும் பொழுது எப்படி இருக்கிறதோ, அதுபோல் மற்றவர்கள் மனமும் வேதனையில் துயருறுகிறது.

எல்லோருக்கும் ஒரே விதமான மனம். ஒரே நியதி.

மற்றவர்கள் என்னை வேதனைப் படுத்தியதனால் நானும் வேதனைப் படுத்துவேன் என்றால், அங்கு இரண்டு மனங்கள் வேதனைப் படுகின்றன.

எனக்கு துயரத்தைக் கொடுத்தவனுக்கு நான் துயரத்தைக் கொடுக்கவில்லை என்றால், அங்கு ஒரே ஒரு மனம் மட்டும் வேதனைப் பட்டது.

இரண்டு மனங்கள் வேதனைப் படுவது உகந்ததா, ஒரு மனம் மட்டும் வேதனைப் படுவது உகந்ததா!

நாம் ஹிம்சைப் பட்டாலும், அந்த ஹிம்சையை நாம் மற்றவர்களுக்கு கொடுக்காமல் இருக்கும் பொழுது, ஆன்மீகத்தில் உன்னதமான உயர்வை அடைகிறோம்.

மற்றவர்களை நாம் ஹிம்சை படுத்தாத பொழுது, ஆன்மீக வாழ்க்கையில் நாம் எதிர்பார்ப்பதற்கு மேல் முன்னேற்றத்தை அடைகிறோம்.

இது ஒரு ரகசியம்!

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

110: பண்புகள் - 'அஹிம்ஸா'

மற்றவர்களை நான் துன்புறுத்துவதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. பல காரணங்களினால் நான் ஹிம்சை செய்து, துன்புறுத்தி வருகின்றேன்.

இந்தத் தியான காலத்தில், அந்த காரணங்களை நான் ஒவ்வொன்றாக கண்டுகொள்ள முயற்சிக்கின்றேன்.

என்னென்ன காரணங்களினால் நான் ஹிம்சை செய்பவனாக இருக்கின்றேன் என்று என் மனதை நான் இப்பொழுது பார்க்கின்றேன்.

இவ்விதம் பார்த்தால், ஒரு காரணம், த்வேஷம், வெறுப்பு.

மற்றவர்களை நான் வெறுக்கும் பொழுது, அந்த வெறுப்பானது வெளிப்படும் பொழுது, ஹிம்சையாக வெளிப்படுகிறது.

த்வேஷம் நம் மனதிற்குள் இருப்பது. அது வெளிப்படும் பொழுது, மற்றவர்களை துயருறுத்துவதாக, ஹிம்சையாக வெளிப்படுகிறது.

'ஹிம்சை த்வேஷ மூலம்'.

நான் அஹிம்சையை பின்பற்றவேண்டும் என்றால், என்னை சுற்றி இருப்பவர்களிடம் நான் வளர்த்துகொண்ட வெறுப்பை நீக்கவேண்டும்.

இந்த வெறுப்பு வளர்த்துகொள்ளபட்டது. சில காலத்தில் உருவானது.

முதல் முறை ஒரு மனிதனை சந்திக்கும் பொழுது வெறுப்பு இல்லை. பழக்கத்தில் வெறுப்பானது வளர்க்கப்பட்டு விட்டது.

அந்த வெறுப்பு ஆழ்ந்தமனதில் இருந்து, என்னை ஹிம்சை செய்பவனாக மாற்றுகிறது.

நான் அஹிம்சையை பின்பற்றவேண்டும் என்றால், என் மனதிலுள்ள வெறுப்பை நீக்க வேண்டும்.

ஆழ்ந்த மனதில் பதிந்த வெறுப்பே ஹிம்சையாக வெளிவந்துக்கொண்டு இருக்கின்றது.

வெறுப்பை குறைக்க, குறைக்க, நான் மற்றவர்களை துன்புறுத்துவதை குறைப்பேன். ஹிம்சை குறையும்.

'**அத்வேஷ்டா சர்வ பூதானாம்**'. ஞானி எந்த பூதத்தையும் வெறுப்பதில்லை.

ஆகவே, ஞானி முழுமையான அஹிம்சகனாக, அஹிம்சையை பின்பற்றுபவனாக இருக்க முடியும்.

நானும் '**அஹிம்சையை பின்பற்ற, வெறுப்பை நீக்க, முயற்சி செய்கிறேன்**' என்ற சங்கல்பத்தை மேற்கொள்கிறேன்.

'அஹிம்சா பரமோ தர்ம:'. 'அஹிம்சா மஹா விரதம்'.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

111: பண்புகள் - 'அஹிம்ஸா'

அஹிம்ஸா என்ற பண்பை தியானித்து வருகின்றோம். மற்ற நாட்களிலும் சிறிது நேரம் தியானத்தில், மற்ற நேரம்களில், அஹிம்சையை சிந்தித்து வருவோம்.

அடுத்த பண்புக்கு செல்லும் வரை, நாம் அனைவரும் அஹிம்சையை ஒவ்வொரு நாளும் சிந்திப்போம்.

'நான் மற்றவர்களை ஹிம்சை எப்பொழுதெல்லாம் செய்கின்றேன்' என்று பார்க்கும் பொழுது பல காரணங்கள் தோன்றும்.

சில சமயம் வெறுப்பினால் ஹிம்சை செய்வேன், சில சமயம் 'க்ரோதத்தினால் '- கோபத்தின் விளைவாக ஹிம்சை செய்வேன், சில சமயம் கவனம் இன்மையினால் என்று.

ஆனால், எல்லா சமயத்திலும் நான் மற்றவர்களுக்கு ஹிம்சை செய்யும் பொழுது, அதற்கு ஒரு காரணம் தொடர்ந்து இருக்கும்.

எல்லா ஹிம்சையிலும் மாறாமல் இருக்கும் அம்சம், எப்பொழுதெல்லாம் நான் மற்றவர்களுக்கு ஹிம்சை செய்கின்றேனோ, அப்பொழுது நான் முதலில் எனக்குத்தான் ஹிம்சை செய்துவிட்டேன்.

என்னை நான் துன்புறுத்திய பின் தான், மற்றவர்களை நான் துன்புறுத்துகிறேன். எனக்கு என்னால் செய்யபட்ட ஹிம்சையின் விளைவே மற்றவர்களுக்கு நான் செய்யும் ஹிம்சை.

இதை உணரும் பொழுது என்னுடைய அஹிம்சை என்னிடத்தில் இருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

என்னிடத்தில் இருந்து அஹிம்சை ஆரம்பம் ஆகவேண்டும்.

எப்பொழுது நான் என்னையே துயரப்படுத்தவில்லையோ, அப்பொழுது நான் மற்றவர்களையும் துயரப்படுத்துவதில்லை.

எப்பொழுது நான் என்னை துயரப்படுத்துகிறேனோ, அதன் விளைவாக நான் மற்றவர்களை துயரப்படுத்துகிறேன்.

மற்றவர்களை வெறுக்கும் பொழுது, என்னை நான் துயரப்படுத்துகிறேன்.

மற்றவர்கள் மீது கோபப்படும் பொழுது, என்னை நான் துயரப்படுத்துகிறேன்.

மற்றவர்களை மன்னிக்காத பொழுது, என்னை நான் துயரப்படுத்துகிறேன்.

இவைகளின் விளைவு, நான் மற்றவர்களையும் துயரப்படுத்துகிறேன்.

மற்றவர்களுக்கு நான் செய்யும் துயரம், நான் செய்யும் ஹிம்சை, எனக்கு நான் செய்த ஹிம்சையின் பிரதிபலிப்பு.

எனக்கு நான் செய்த ஹிம்சையின் வெளிப்பாடு, மற்றவர்களுக்கு நான் செய்யும் ஹிம்சை.

இக்கருத்தை ஆழ்ந்த மனதில் நாம் வைப்போம்.

என்னை நான் ஹிம்சைப் படுத்தியபின் தான், மற்றவர்களை ஹிம்சை படுத்துவேன்.

எனக்கு நான் செய்த ஹிம்சை மற்றவர்களுக்கு ஹிம்சையாக வெளிப்படுகிறது.

இக்கருத்தினுடைய உண்மையை நாம் உணர்வோமாக.

இந்த கருத்தின் உண்மை உணரபட்டால், நாம் அஹிம்சையை பின்பற்ற முதல் அடி வைக்கின்றோம்.

அஹிம்சையை பின்பற்ற ஆரம்பிக்கின்றோம்.

என்னையே நான் ஹிம்சித்த பின் தான், மற்றவர்களை நான் ஹிம்சிக்கின்றேன்.

என்னை நான் துன்புறுத்தியபின் மற்றவர்களை நான் துன்புறுத்துகிறேன்.

இந்த உண்மையை ஆழ்ந்த மனதுக்குள் செலுத்தி உணர்வோமாக.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

112: பண்புகள் - 'அஹிம்ஸா'

எந்த ஆத்மா உடலுக்கும், மனதுக்கும் உணர்வை கொடுத்துக்கொண்டிருக்கிறதோ, எந்த ஆத்மா என்னுடைய உடலுக்கும், மனதுக்கும் உணர்வை, உணரும் தன்மையை கொடுக்கின்றதோ, அதே ஆத்மா அனைத்து உயிரினங்களுக்குள்ளும் இருக்கின்றது.

நான் மற்ற ஜீவராசிகளிலிருந்து மனதாலும், உடலாலும் வேறுபட்டபோதிலும்; உடலுக்கும், மனதுக்கும் கொடுக்கின்ற உணர்வு யாரிடம் இருந்து வருகிறதோ, அந்த ஆத்மாவின் அடிப்படையில் நான் வேறுப்படவில்லை.

ஆத்மாவாகிய நான், அனைத்து உடலிலும் இருக்கின்றேன். அதன் விளைவாக உடல், மனம் உணர்வுடையதாக இருக்கிறது.

உணர்வு இருப்பதனால் மனதில் சுகம், துக்கம் இவைகள் அனுபவிக்கப்படுகின்றன.

மற்ற உடலை நான் துன்புறுத்தும் பொழுது, உடல், மனம் துன்பத்தை உணர்கின்றன.

மற்றவர்கள் என்னை துன்புறுத்தும் பொழுது, என் உடல், என் மனம் துயரத்தை உணர்கின்றன. எதனால் உணர்வு ஏற்படுகிறதோ அந்த ஆத்மா ஒன்றாக இருக்கிறது.

அதன் அடிப்படையில், யார் என்ன துயரத்தை உணர்ந்தாலும், அந்த உணர்ச்சி ஒன்றுதான். அது எனக்கு தான்.

நான் இந்த உடலில் துயரத்தை உணர்கிறேன். அதே ஆத்மாவாகிய நான், அனைத்து உடல்களிலும் துயரத்தை உணர்கிறேன்.

உண்மையில் அஹிம்சை என்பது என்னையே நான் துயரப்படுத்தாமல் இருப்பது.

என்னுடைய உடல், மனம்; மற்றவர்களுடைய உடல், மனம், அனைத்தும் என்னுடைய உடல்கள், மனங்கள்.

இந்த அறிவில் நின்று நான் பார்க்கும் பொழுது, எந்த மனமும், எந்த உடலும் துயரப்படக்கூடாது. அதற்கு, நான் காரணமாகக்கூடாது.

நான் மற்றவர்களை துயரப்படுத்தாமல் இருப்பது, உண்மையில் நான் என்னையே துயரப்படுத்தாமல் இருப்பதற்கு சமம்.

நான் மற்றவர்களை துயரப்படுத்தாமல் இருப்பது, உண்மையில் என்னையே நான் துயரப்படுத்தாமல் இருப்பதற்கு சமம்.

மற்றவர்களை நான் துயரப்படுத்துவது, என்னையே நான் துயரப்படுத்துவதாகும். மற்றவர்களுக்கு செய்கின்ற ஹிம்சை, உண்மையில் எனக்கே நான் செய்கின்ற ஹிம்சை.

என்னுடைய கைகளுக்கு செய்கின்ற ஹிம்சை, என்னுடைய கால்களுக்கு செய்கின்ற ஹிம்சை, எனக்கு செய்வதுபோல், அனைத்து உயிர்களுக்கு செய்கின்ற ஹிம்சை எனக்கே நான் செய்யும் ஹிம்சை.

எல்லா ஜீவராசிகளிடம் நான் செலுத்துகின்ற அஹிம்சை, எனக்கு நான் செய்கின்ற அஹிம்சை.

'அஹிம்சா பரமோ தர்ம:’.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

113: பண்புகள் - 'அஹிம்ஸா'

அஹிம்சையைப் பின்பற்ற விரும்புகின்ற நான், ஹிம்சை செய்கின்ற நான், என்று இரண்டுவிதமான மனிதர்கள் எனக்குள் இருக்கிறார்கள்.

அஹிம்சையைப் பின்பற்றுகின்ற நான், ஹிம்சை செய்துக்கொண்டிருக்கின்ற நான், இந்த இருவர்களுக்குள் போராட்டம் நிகழ்கிறது.

ஹிம்சை செய்கின்ற 'நான்', பல சமயங்களில் அஹிம்சையை விரும்புகின்ற 'நான்' னை- வென்று விடுகின்றது.

இப்பொழுது, நாம் அஹிம்சையை விரும்புகின்ற 'நான்' ஆக அமர்ந்திருக்கின்றோம்.

மற்றவர்களை துன்புறுத்தக்கூடாத 'நான்' ஆக இப்பொழுது நாம் அமர்ந்திருப்பதாக உணர்வோம்.

மனம் அமைதியாக, தெளிவாக இருக்கும் பொழுது, அஹிம்சகனாக இருக்கின்ற 'நான்' மேலோங்கி இருக்கின்றது.

உலக வியவகாரத்திற்குள் சென்றுவிட்டவுடன், அந்த அஹிம்சகன் மறைந்து விடுகின்றான். ஹிம்சை செய்கின்ற 'நான்' மேலோங்கி வருகிறது.

இப்பொழுது நாம் இருப்பது அஹிம்சை செய்கின்ற 'நான்' ஆக.

அந்த அஹிம்சையை விரும்புகின்ற 'நான்' ஹிம்சை செய்யும் என்னிடம் ஒரு வேண்டுதல் விடுப்போம்.

இது நமக்கு நாமே விடுகின்ற வேண்டுக்கோள். நம்மை நாமே கெஞ்சி கேட்கின்ற ஒரு வேண்டுகோள்.

ஹிம்சை செய்கின்ற என்னிடம், `நான்' போராடி வெல்ல முடியாது. ப்ரார்த்தனை செய்து, வேண்டித்தான், வெற்றி அடைய முடியும்.

இப்பொழுது நான் என்னிடமே ப்ரார்த்தனை செய்கின்றேன்.

மனமே! இந்த்ரியங்களே! உடலே ! நீங்கள் யாருக்கும் ஹிம்சை செய்யாதீர்கள்.

நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு ஹிம்சை செய்வது, உங்களுக்கே நீங்கள் செய்கின்ற ஹிம்சை.

கண்களே! மற்றவர்களுக்கு துன்பத்தை கொடுக்காதீர்கள்.

என்னுடைய வாக்கிடம் ஒரு வேண்டுக்கோள்! என்னிடம் இருந்து வருகின்ற சொற்கள், என்னுடைய வாகிந்த்ரியமே! மற்றவர்களை துன்புறுத்தாது பேசி பழகுவாயாக.

மனமே! மற்றவர்களை ஹிம்சிக்காமல் சிந்திப்பாயாக.

இவ்விதம் நமக்கு நாமே மேற்கொள்கின்ற ப்ரார்த்தனை. நம்மை நாமே கேட்டுகொள்கின்ற வேண்டுக்கோள், அஹிம்சை விரும்புவனுக்கு சாதகமாக அமையும் சாதனம்.

நமக்குள் இரண்டு மனிதர்கள். அஹிம்சையை பின்பற்ற விரும்புபவன்; ஹிம்சை செய்துக்கொண்டிருப்பவன்.

அஹிம்சையை பின்பற்ற விரும்புபவனாக - நாம் தியான காலத்தில் அமர்ந்து இருக்கின்றோம்.

மன அமைதி, தெளிவான அறிவு, மன மகிழ்ச்சி இருக்கும்ப் பொழுதெல்லாம் அஹிம்சகனாக இருப்போம்.

அந்த நேரத்தில் ஹிம்சை செய்கின்ற என்னிடத்தில் இவ்விதமான ப்ரார்த்தனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

என்னிடமே நான் செய்கின்ற ப்ரார்த்தனை.

இந்த அப்யாஸத்தை சில காலம் மேற்கொள்வோம்.

எனக்குள்ளேயே நான் செய்கின்ற வேண்டுதல், ப்ரார்த்தனை.

நாம் மற்றவர்களிடம் 'இப்படி இரு' என்று வேண்டுதல் விடுப்பதுபோல், என்னிடத்திலேயே நான் விடுக்கின்ற வேண்டுதல் இது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

114: பண்புகள் - 'அஹிம்ஸா'

நம்முடைய மனம் மகிழ்ச்சியுடனும், அமைதியாகவும் இருக்கும் பொழுது, மற்றவர்களுக்கு நாம் மகிழ்ச்சியை, அமைதியை கொடுக்கிறோம்.

நம்முடைய மனம் போராடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, மற்றவர்களுக்கு ஹிம்சையை, துயரத்தை கொடுக்கின்றோம்.

மற்றவர்களுக்கு துன்பம் கொடுக்கக்கூடாது என்றால் நாம் மனதை அமைதியாக, மகிழ்ச்சியுடன் வைத்து பழக வேண்டும்.

நமக்கு நாம் கொடுக்கின்ற மகிழ்ச்சி மற்றவர்களுக்கு நாம் கொடுக்கின்ற மகிழ்ச்சி.

இது சுய நலம் அல்ல.

ஆகவே, தியான காலத்தில் என் மனம் நிறைந்து இருப்பதாக, அமைதியாக இருப்பதாக, நான் பாவிக்கின்றேன்.

எவ்வளவோ குறைகள் வெளியும் இருக்கலாம். மனதிலும் இருக்கலாம். எவ்வளவோ மாற்றங்கள் நமக்குள் தேவைப் படலாம். வெளியேயும் தேவைப் படலாம்.

இருப்பினும், 'நான் சஞ்சலமற்று, அமைதியாக இருக்கின்றேன்' -என்று தியானத்தில் பயிற்சி செய்து, அதன் விளைவாக, மற்ற நேரங்களிலும் மன அமைதி காக்கபடும் பொழுது, நாம் அஹிம்சையைப் பின்பற்றுபவர்களாக ஆகிறோம்.

நம் சக்திக்கு மீறி, நம்மை இழப்பது நம் கையில் இல்லை. நம்மை இழப்பதற்கு முன், நம்மை நாம் தயார் செய்வதே தியான பயிற்சி.

`நான் அமைதியாக இருப்பவனாக இருக்கிறேன்’. 'என்னைச் சுற்றி எவ்வளவோ பொறுப்புகள், கடமைகள், கஷ்டங்கள் இருந்த போதிலும், நான் மகிழ்வாக இருக்கின்றேன்'- என்ற எண்ணங்களை நாம் தியான காலங்களில் மேற்கொள்வோம்.

'ஜபம்' ஒரு வித தியானம். அதில், இறைவன் நாமத்தை மீண்டும், மீண்டும் கூறுவோம். இப்பொழுது செய்கின்ற தியானத்தில் இந்த கருத்துகளை மீண்டும், மீண்டும் மனதுக்குள் கூறுதல். பொருளை நினைத்துக்கூறுதல்.

'நான் அமைதியாக இருக்கின்றேன்'; 'நான் எனக்குள், மகிழ்ந்திருக்கின்றேன்'. அப்படி இருக்கும் பொழுது, 'ஏன்', 'எதற்காக', 'யாரை' நான் துன்புறுத்த வேண்டும்!

நான் ஏன் மற்றவர்களை துன்புறுத்தவேண்டும்!
எதற்காக துன்புறுத்த வேண்டும்!
யாரை துன்புறுத்துவது!
நான் எனக்குள் மகிழ்ந்து இருக்கின்றேன்.
என்னை துன்புறுத்தியவர்களை மன்னித்திருக்கின்றேன்.
என்னை துன்புறுத்தியவர்களை மன்னித்து அமர்ந்திருக்கிறேன்.
என் மன அமைதியை யாரும் தடையூறு செய்வதில்லை.
செய்யவும் முடியாது.
அப்படி இருக்கையில், நான் யாரை துன்புறுத்துவது!
நான் எனக்குள் மகிழ்ந்து இருக்கின்றேன்.
அமைதியாக இருக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

115: பண்புகள் - 'அஹிம்ஸா'

பல விதமான தியான பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. இப்பொழுது நாம் செய்கின்ற பயிற்சி, பண்புகளை நம் வயம் ஆக்குதல்.

அதில், அஹிம்சையை தியானித்து வருகின்றோம். சில காலங்கள் நம் தியானத்தில் அஹிம்சை என்ற பண்பு இருக்கட்டும். பிறகு, அடுத்த பண்புக்கு செல்லலாம்.

தியானத்தில் அமர்கின்ற வேளையில் மனம், உடல், சித்தம் அமைதியாக இருக்கின்றன.

அந்த அமைதியைப் பயன் படுத்தி செயல் படுகின்ற நேரத்திலும், அமைதியான உணர்வுடன் செயல் பட முயற்சி செய்கிறோம்.

நிதானமாக, அமைதியாக பேசும் பொழுதும், செயல் படும் பொழுதும், நாம் யாரையும் துன்புறுத்த மாட்டோம். ஹிம்சை செய்ய மாட்டோம்.

நிதானம் தவறும் பொழுது, நம் சொற்கள், செயல்கள், சிந்தனைகள் ஹிம்சை செய்கின்றன.

தியானத்தில், அந்த நிதானத்தை, அமைதியை தொடரவைத்து பழகுவதுதான் முக்கிய பயிற்சி.

இப்பொழுது, நாம் நம்முடைய உடல், சொற்கள், சிந்தனைகள், இவைகள் அனைத்தும் அமைதியாக இருப்பதாக பாவித்து அமர்வோம்.

என் கை கால்கள் நிதானமாக இருக்கின்றன.
என்னுடைய `வாக்' அமைதியாக இருக்கின்றது.

என்னுடைய சிந்தனை அமைதியாக இருக்கின்றது - என்ற அமைதியை உணர்வோம்.

அமைதி என்பதற்கு சம்ஸ்க்ருத சொல் 'சாந்தி:'.

உடல் சாந்தியாக இருக்கிறது.
வாக் சாந்தியாக இருக்கிறது.
எண்ணங்கள் அனைத்தும் சாந்தி அடைந்து விட்டன.

இதில் இருக்கும் வரை, நாம் நம்மையும் ஹிம்சிக்க மாட்டோம். மற்றவர்களையும் துன்புறுத்த மாட்டோம்.

இப்பொழுது, நாம் மனதுக்குள் '**என் உடல், என்னுடைய வாக், என்னுடைய மனம், இவைகள் சாந்தியை அடைந்து விட்டன, சாந்தியை அடைந்து விட்டன**' என்று சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

'என் உடல், என்னுடைய வாக், என்னுடைய மனம் சாந்தியை அடைந்துள்ளன, அமைதியை அடைந்துள்ளன'.

'நான் சாந்தமானவன்'.
என்னையும், மற்றவர்களையும் துன்புறுத்தாதவன்'.
'அஹிம்சை என்னுடைய விசேஷ விரதம்'.
'அஹிம்சை' நான் எடுத்துக்கொண்ட மஹாவிரதம்.
'என் உடல், என் வாக், என்னுடைய மனம் அமைதி அடைந்துள்ளன'.

வேறு எண்ணங்கள் இப்பொழுது வேண்டாம். இதே எண்ணங்கள் இப்பொழுது நம் மனதில் தொடரட்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

116: பண்புகள் - 'அஹிம்ஸா'

தியானத்தில் ஒரு தத்துவம். **“யதா உபாஸ்தே ததா பவதி“.**

'எதை தியானிக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆகின்றாய்!'
'எதை தியானிக்கின்றாயோ அதுவாகவே ஆகிறாய்!'

“ஏஸ் யூ திங்க், சோ யூ பிகம்“. `As You Think, So You Become’.

“யதா உபாஸ்தே“, எதை, எப்படி, எதுவாக நீ தியானிக்கின்றாயோ, **“ததா“** அப்படி, அதுவாக, **“பவதி“** நீ ஆகின்றாய்!

நல்ல பண்புகளை நம் வயம் ஆக்க, அவை நம்மிடம் இருப்பதாக பாவித்து, பழகவேண்டும்.

அவைகள் இல்லாத பொழுதும், இருப்பதாக பாவிக்க, பாவிக்க, அவைகளை நாம் அடைவோம்.

இப்பொழுது, நாம் அந்த பாவனையில் ஈடுபடுவோம்.

“அஹம் அஹிம்சக:”
`நான், அஹிம்சையை உடையவனாக இருக்கின்றேன்’.

“அஹம்“ - நான் ; **“அஹிம்சக:“-** யாரையும் ஹிம்சை செய்யாதவன். யாரையும் துன்புறுத்தாதவன்.

இறைவன் நாமத்தை ஜபிப்பது போல், நம்மை இவ்விதம் நோக்குகிறோம். பாவிக்கிறோம்.

நான் '**அஹிம்சக:**'. '**அஹிம்சக:**'- யாரையும் துன்புறுத்தாதவன்.

துன்புறுத்த விரும்பாதவன். யாரையும் நான் துன்புறுத்த விரும்பாதவன்.

துன்புறுத்தாமல் இருப்பவன். அஹிம்சையை பின்பற்றுபவன்.

“அஹிம்சக: அஹம்“.

மெதுவாக, “நான் துன்புறுத்தாதவன்“ ; “அஹம் அஹிம்சக:“ என்று மனதில் கூறிக்கொண்டுவருவோம்.

'அஹம் அஹிம்சக:', 'நான் யாரையும் துன்புறுத்தாதவன்'.
'அஹிம்சையை பின்பற்றுபவன்'.
'அஹம் அஹிம்சக:', 'நான் அஹிம்சையை பின்பற்றுபவன்'.
'அஹம் அஹிம்சக:'.
'அஹம் அஹிம்சக:'- 'நான் யாரையும் துன்புறுத்தாதவன்'.

இவ்விதம், நம்மை நாம் தியானிக்கும் பொழுது, அஹிம்சை என்பது நமக்கு கிடைக்கிறது.

நாம் ஹிம்சை செய்து வருபவர்களாக இருக்கலாம். தியானத்தில் பாவனை செய்கின்றோம். பயிற்சி செய்கின்றோம்.

'நான் அஹிம்சையை பின்பற்றுபவன்' - என்ற சம்ஸ்காரத்தை, வாசனையை மனதிற்குள் விதைக்கின்றோம். இவ்விதம் விதைக்கபட்ட எண்ணங்கள் காலப்போக்கில் மரமாக வளரும், மலரும்.

மனதிற்குள் எந்த எண்ணங்களை விதைக்கின்றோமோ, அவை சிறிது காலத்தில் பெரிய மரமாக வளர்ந்து நிக்கும்.

சிறிது காலம், 'அஹம் அஹிம்சக:' -`நான்- அஹிம்சையை பின்பற்றுபவன்' என்ற எண்ணத்தை மனதில் செலுத்திவருவோம்.

அடுத்த பண்பை எடுத்துக்கொள்ளும் வரை, இந்த எண்ணத்தை மனதிற்குள் வலுபடுத்தி வருவோம்.
எல்லா பண்புகளிலும் மேலான, தலையாக இருக்கின்ற பண்பு, “அஹிம்சை“.

'அஹிம்சா பரமோ தர்ம:'. அஹிம்சை மிக மேலான பண்பு. “ஹையெஸ்ட் வேல்யூ“. “Highest Value”.

“அஹிம்சா பரமோ தர்ம:“

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

117: பண்புகள் - மன்னித்தல்
["க்ஷாந்தி:"- `Forgiveness']

நற்பண்புகளை நம் வயம் ஆக்க, பண்புகளை ஒவ்வொன்ாக எடுத்துக்கொண்டு தியானிக்க ஆரம்பித்தோம்.

முதலில் நாம் தியானித்தது 'அஹிம்சா'. அடுத்த பண்பை இப்பொழுது தியானிக்க ஆரம்பிக்கின்றோம்.

நம் மனதை அமைதியாக வைத்திருக்க, நமக்குள் முன்னேற்றம் அடைய, நம்மை நாம் உயர்த்திகொள்ள, நம் மனதை நாம் பண்படுத்த, அடுத்த இன்றி அமையாத குணம் `**மன்னித்தல்'**, **"க்ஷாந்தி:"**. மற்றவர்களை மன்னித்து பழகுதல்.
`Forgiveness' ('ஃபர்கிவ்னெஸ்').

மனித வாழ்வில் பலருடன் இணக்கம் வைக்கின்றோம். பல விதமான உறவுகள். தாய், தந்தை, சகோதரன், சகோதரி, மனைவி, கணவன், குழந்தைகள், மற்ற உறவினர்கள், நண்பர்கள், நம்மைச் சுற்றிப் பல உறவுகள். அதில் பலர் நம்மை மகிழ்வித்திருக்கிறார்கள். பலர் நம்மை துயரப்படுத்தி இருக்கிறார்கள்.

நம் குழந்தைகள், நம் சுற்றத்தார்கள், மிக நெருங்கியவர்கள் மகிழ்வித்தும் இருக்கிறார்கள், நம்மை துயரத்துக்கு ஆளாக்கியும் இருக்கிறார்கள்.

நம்மை அறியாது, அவர்கள் மீது வெறுப்பு, பழிவாங்கும் உணர்வு, க்ரோதம் நமக்குள் இருக்கிறது.

நமக்குள் இருக்கும் க்ரோதம், கோபம், பழிவாங்கும் எண்ணம், த்வேஷம், இவைகளை, நாம் நீக்கவேண்டுமானால், நம் மனதை பண்படுத்தவேண்டுமானால், நாம் அவர்களுடைய தவறுகளை மன்னித்து பழகவேண்டும்.

அவர்களை மன்னிப்பதனால், முதல் ப்ரயோஜனம் நான் அடைகின்றேன்.

மற்றவர்களின் தவறை மன்னிப்பதனால், முதல் பலன் நான் அனுபவிக்கின்றேன்.

மற்றவர்களை மன்னிப்பதனால், நான் உயர்கின்றேன். என் மனம் அமைதியை அடைகின்றது.

என் மனதிலுள்ள வெறுப்பு, ஹிம்சா புத்தி, `violence' ('வயலென்ஸ்'), இவைகள் சென்று விடுகின்றன.

என்னை மற்றவர்கள் துன்புறுத்தியதனால், அதன் பலனை இறைவன் பார்த்துகொள்வான். நான் சபிக்க வேண்டிய தேவை இல்லை. அது அவர்களுடைய வாழ்க்கை.

என்னை உயர்த்த, அவர்களை நான் மன்னிக்கின்றேன்.

எனக்குத் துயரத்தை கொடுத்த, என்னைச் சுற்றி இருக்கின்ற அனைவரையும் நான் மன்னிக்கின்றேன்.

இந்த சொல்லை நாம் உணரவேண்டும். `நான் மன்னிக்கின்றேன்'. உணர்வுபூர்வமாக இந்த சொல்லை நாம் மனதில் எண்ண வேண்டும்.

நான் மன்னித்தது, அவர்களுக்கு தெரியாமல் இருக்கலாம். எனக்கு தெரிவதே போதும். நான் மன்னித்தது அவர்கள் அறியாமல் இருக்கலாம். நான் அறிந்தால் போதும்.

அனைவரையும் நான் மன்னிக்கின்றேன்.

அனைவரையும் நான் மன்னிக்கின்றேன்.

இந்த வாக்கியம் இறைவனுடைய நாமத்திற்கு சமம். இதை சில காலம் ஜபமாக மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

118: பண்புகள் - மன்னித்தல்

நாம் சாஸ்திரத்தில் படிக்கின்ற பண்புகளை நம் வயம் ஆக்க, பண்புகளை தியானிக்க ஆரம்பித்தோம்.

ஒரு பண்பை எடுத்துக்கொண்டு, சில காலங்கள் தியானத்தில் ஈடுபட வேண்டும்.

நாம் எடுத்துக்கொண்ட இரண்டாவது பண்பு **“மன்னித்தல்“**, மற்றவர்களின் தவறை மன்னித்தல்.

மற்றவர்கள் நம்மை துன்புறுத்தி இருக்கலாம். நம்மை சங்கடப்படுத்தி இருப்பார்கள்.

அவர்களை மனதில் எண்ணும் பொழுது, நமக்கு அவர்கள் மீது வெறுப்பும், கோபமும் வருவதை உணர்கிறோம். நமக்கு துன்பத்தை கொடுத்தவர்கள் மீது த்வேஷம், வெறுப்பு இருப்பதை உணர்கிறோம்.

வெறுப்பு என்ற உணர்வு நம்மை மேலும் துன்பத்தில் ஆழ்த்துகிறது.

மற்றவர்கள் நம்மை துன்பப்படுத்தியதா ø முத ø முறை துயரம். அவர்களை வெறுப்பதனால், மீண்டும் நான் என்னை துன்பப்படுத்துகிறேன். இது இரண்டாவது துயரம்.

மற்றவர்களால் நான் முத ø முறை துயரப்பட்டேன். அவர்களை வெறுக்கும் பொழுது, மீண்டும் துயரப்படுகிறேன்.

இரண்டாவது துயரத்தில் இருந்து நீங்க, நான் அனைவரையும் மன்னிக்கிறேன்.

மற்றவர்களின் தவறை மன்னிப்பதனால், மற்றவர்களை மன்னிப்பதனால், என் மனதில் உள்ள துயரம், வெறுப்பு, க்ரோதம் நீங்குகின்றன.

இந்தக் கருத்தை நாம் உணரும் பொழுது, மன்னித்தல் இயற்கையாக தோன்றும்.

இப்பொழுது, நாம் இந்தக் கருத்தை த்யானிப்போம்.

மற்றவர்களை வெறுக்கும் பொழுது, மீண்டும் என்னையே நான் துன்புறுத்துகிறேன்.

முதல் முறை, அவர்கள் துன்பபடுத்தினார்கள், இரண்டாவது முறை, நானே என்னை துன்பபடுத்துகிறேன்.

என்னை துன்புறுத்தியவர்களை மன்னிப்பதனால், நான் துன்பத்தில் இருந்து விடுதலை அடைகிறேன்.

மற்றவர்களை மன்னிப்பதனால், முதல் பலன் எனக்கு கிடைக்கிறது. என் மனம் பளுவை இழந்து, அமைதி அடைகின்றது.

மற்றவர்களை நான் மன்னிப்பதனால், என் மனம் அமைதி அடைகிறது. மற்றவர்களை வெறுப்பதனால், என்னையே நான் மீண்டும் துன்பப்படுத்துகிறேன்.

மெதுவாக, இந்த கருத்தை இப்பொழுது தியானித்துக்கொண்டிருங்கள்.

மற்றவர்கள் என்னை துன்புறுத்தினார்கள். அவர்களை மன்னிக்கவில்லை என்றால், நானே என்னை துன்புறுத்துகிறேன்.

அவர்களை மன்னிக்கும் பொழுது, என் மனம் அமைதி அடைகின்றது.

இதை நாம் உணரும் பொழுது, மற்றவர்களை நாம் மன்னிக்கும் சக்தியை அடைகின்றோம்.

மன்னித்தல் மேலான சக்தி, பலம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

119: பண்புகள் - மன்னித்தல்

ஒருவர் தீங்கு செய்தால், துயரத்தை கொடுத்தால், அவருக்கு நாம் அதே துயரத்தை திருப்பிகொடுக்க, அவரை விட ஒரு மடங்கு சக்தி இருக்க வேண்டும்.

நம்மை துயரப்படுத்துபவருக்கு இருக்கும் சக்தியை காட்டிலும் அதிக சக்தி இருந்தால், நாம் மீண்டும் அவர்களை துயரப்படுத்தலாம்.

ஆ É ா ø, அவர்களை காட்டிலும் நூறுமடங்கு சக்தி இருந்தால் தான் நாம் அவர்களை மன்னிக்க முடியும்.

மன்னிக்க, நூறுமடங்கு நமக்கு சக்தி தேவைபடுகிறது.

நாம் தியானத்தில், அந்த சக்தியை வளர்ககும் முயற்சியில் ஈடு பட்டுள்ளோம்.

இப்பொழுது உங்களால் கேட்கப்படும் சப்தத்தில் மனதை செலுத்தி, அமைதியுடன் கேட்கப்படும் சப்தத்தை பாவனையுடன் கேட்டமர்ந்திருப்போம்.

“மற்றவர்களை, என்னை சொல்லால், நடத்தையால் துன்பபடுத்தியவர்களை, நான் மன்னிக்கின்றேன்”.

“நான் அவர்களை மன்னிப்பது, என்னுடைய பலஹீனத்தினால் அல்ல- பலத்தினால்”.

மன்னிக்க அதிக பலம் தேவை. நான் அனைவரையும் மன்னிக்கின்றேன்.

இதுவரை என்னை புண்படுத்தியவர்களை, இப்பொழுது என்னை புண்படுத்திக்கொண்டிருப்பவர்களை, இனிமேல்

என்னை துயரப்படுத்தபோகும் அவர்களை, நான் இப்பொழுதே மன்னிக்கின்றேன்.

இதுவரை என்னை துயரத்தில் ஆழ்த்தியவர்களை மன்னிக்கின்றேன்.

இனிமேல் என்னை துயரப்படுத்தபோகும் அவர்களை, அவர்கள் துன்புறுத்துவதற்கு முன், நான் மன்னிக்கின்றேன்.

சொல்லால், நடத்தையால், என்னை துன்புறுத்துவது அவர்கள் இயல்பு ஆகலாம். அதை மன்னிப்பது, என் இயல்பாக இருக்கட்டும். மன்னித்தல் என் இயல்பாக இருக்கட்டும்.

கடந்த காலத்தை மன்னிக்கின்றேன். எதிர்காலத்தில் இருப்பவர்களையும் இப்பொழுதே மன்னிக்கின்றேன்.

பலத்தினால் மன்னிக்கின்றேன். பலஹீனத்தினால் அல்ல.

நான் மற்றவர்களை மன்னித்தல், என்னுடைய பலஹீனத்தினால் அல்ல.

மற்றவர்களை நான் திரும்ப துயரப்படுத்துவதற்கு வெட்கப் படுகின்றேன். அவமானமாக கருதுகின்றேன்.

மற்றவர்கள் என்னை மன்னிக்காமல் இருக்கலாம். மற்றவர்கள் என் தவறை மன்னிக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால் நான் மன்னிக்கின்றேன்.

சாதாரணமான மக்கள் சாதாரணமான செயல்களில் ஈடுபடுவார்கள். அசாதாரணமான மக்கள், அசாதாரணமான செயலில் ஈடுபடுவார்கள்.

சாஸ்திரத்துக்கு வந்த நான், சாதாரணமான செயலை தவிர்த்து, உயர்ந்த செயலில், மன்னித்தலில், என்னை ஈடுபடுத்திகொள்வேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

120: பண்புகள் - மன்னித்தல்

மற்றவர்களை நாம் மன்னித்தல் என்பது, உண்மையில் நாம் செய்த ஒரு தவறை திருத்திக்கொள்வதுதான்.

மற்றவர்களை நாம் மன்னித்தல் என்பது, நாம் ஏற்கனவே செய்த ஒரு தவறை திருத்திக்கொள்வதுதான்.

எப்படி எனில், 'நான் யாரை மன்னிப்பது?'.

என்னால் ஏற்கனவே குற்றம் சாட்டப் பட்டவர்களை, நிந்திக்கப் பட்டவர்களை தான் நான் மன்னிக்கமுடியும்.

மற்றவர்களை நான் குறை கூறிவிட்டேன். நிந்தனை செய்துள்ளேன். மற்றவர்கள் செயலை 'தவறு' என்று நினைத்துவிட்டேன்.

அந்த தவறை திருத்திக்கொள்வதுதான் 'மன்னித்தல்'.

நான் பழி சுமத்தவில்லை என்றால், நான் குற்றம் சுமத்தவில்லை என்றால், நான் யாரை மன்னிப்பது?

ஆகவே, மன்னித்தல் என்பது மற்றவர்களுக்கு நாம் கொடுக்கின்ற நன்மை அல்ல, நம்மை நாம் திருத்திக்கொள்கின்ற ஒரு பண்பு.

இதை உணரும் பொழுது, நம்மை துன்புறுத்தியவர்களை, நம்மை அவமானபடுத்தியவர்களை, நம்மை வாழ்க்கையில் வித, விதமான துயர í ¸ளி ø ஆழ்த்தியவர்களை மன்னிக்கமுடியும்.

மற்றவர்களை மன்னிக்கும் பொழுது, நான் செய்த தவறு திருத்தப்படுகின்றது.

நான் அடைகின்ற துயரத்துக்கு நான் தான் காரணம். என் மனம் தான் காரணம். உலகை பொருள் படுத்தும் என் மனம்தான் காரணம்.

அப்படி இருக்கையில், என் துயரத்துக்கு மற்றவர்களை குறைகூறி, பழி சுமத்தியுள்ளேன். அந்த தவறை நீக்குதல் தான் `மன்னித்தல்’.

உண்மையில் அவரை நாம் மன்னிக்கவில்லை. நம்மை நாம் மன்னித்துள்ளோம். நம் தவறை நாம் சரி செய்துள்ளோம்.

யாரையும் நாம் குறைகூறவில்லை என்றால், யாரையும் நாம் பழிசுமத்தவில்லை என்றால், யார் யாரை மன்னிப்பது!

நான் உங்களை மன்னிக்கிறேன் என்றால், உங்களை நான் ஏற்கனவே குறை கூறிவிட்டேன், பழிசுமத்திவிட்டேன்.

இந்த, ஆழ்ந்த கருத்தை, சஞ்சலமான மனதில் கிரஹிக்க முடியாது. தியானகாலத்தில் இந்த கருத்தை மனதுக்கு கொண்டுவந்து, சற்று இந்த கருத்தில் அமர்ந்து இருக்கவேண்டும்.

இப்பொழுது சிந்தித்த கருத்தில் அமர்ந்திருப்போம்.

யார் யாரை மன்னிப்பது! என் துயரத்துக்கு என் மனம் காரணமாக இருக்க, தவறுதலாக மற்றவர்கள் மீது பழி சுமத்தினேன். பழி சுமத்திய தவறை நீக்குதல் தான் மன்னித்தல்.

மற்றவர்கள் மீது பழி சுமத்தினேன். அந்த தவறை நீக்குதல் தான் மன்னித்தல். இப்பொழுது நாம் இந்த கருத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

121: பண்புகள் - மன்னித்தல்

நம்முடைய மனதில் எவ்வளவோ இன்பங்கள், எவ்வளவோ துன்பங்கள் வந்து சென்றுள்ளன. இன்ப, துன்ப அனுபவங்களுக்கு மனம் ஆதாரமாக இருக்கின்றது.

அதில், இன்பங்கள் மனதில் பதிவதில்லை. துன்பங்கள் ஆழ்ந்து பதிகின்றன.

இன்பத்தை மறந்து விடுகின்றோம். துன்பத்தை மறப்பதில்லை.

இன்பப் பட்டதை ஞாபகபடுத்துவதில்லை. நாம் அடைந்த துன்பத்தை ஞாபகபடுத்திக்கொண்டிருக்கிறோம்.

இதிலிருந்து துயரங்கள், துன்பங்கள் மனதில் பதிவை, ஆழ்ந்த பதிவை செய்கின்றன.

இன்பத்தை மறந்து விடுவதால், நமக்கு இன்பத்தை கொடுத்தவர்களையும் மறந்து விடுகின்றோம்.

இன்பத்தை மறப்பதால், இன்பத்தை கொடுப்பவர்களையும், கொடுத்தவர்களையும், மறந்து விடுகிறோம்.

துன்பத்தை மறக்காததால் துன்பத்தை கொடுத்தவர்களை மறப்பதில்லை. துன்பத்தை நினைக்கும் பொழுது, நமக்கு துன்பம் கொடுத்தவர்களை நினைவு கூறுகின்றோம்.

அதன் விளைவு, அவர்கள்மீது வெறுப்பு, த்வேஷம் தோன்றுகிறது. அந்த த்வேஷத்தை, வெறுப்பை நீக்க, நம்மிடம் இருக்க வேண்டிய குணம் `மன்னித்தல்'.

மற்றவர்களை மன்னிக்கும் பொழுது, நமக்கு துயரத்தை கொடுத்தவர்களை, நம்மை ஏமாற்றியவர்களை, நம்மை பயன்

படுத்தியவர்களை நாம் மன்னிக்கும் பொழுது, வெறுப்ப்பில் இருந்து விடுதலை அடைகிறோம்.

துன்பத்தை கொடுத்தவர்களை மறக்கின்றோம். துன்பத்தை கொடுத்தவர்களை மறந்தால், துன்பத்தையும் மறந்து விடுகின்றோம்.

நமக்கு இன்பத்தை கொடுத்தவர்கள் மீது நன்றி உணர்வும், நமக்கு துன்பத்தை கொடுத்தவர்கள் மீது மன்னித்தல் என்ற உணர்வும் வரவேண்டும்.

இந்த இரண்டு வாக்கியங்களை இப்பொழுது தியானித்துக்கொண்டிருப்போம்.

என் வாழ்க்கையில், இன்பத்தை கொடுத்தவர்களுக்கு நான் நன்றி செலுத்துகின்றேன்.

என் வாழ்வில் துயரத்தை கொடுத்தவர்களை மன்னிக்கின்றேன்.

இந்த இரண்டு வாக்கியங்களை இப்பொழுது தியானித்து வருவோம்.

என் வாழ்வில் இன்பத்தை கொடுத்தவர்களுக்கு நன்றி கூறுகின்றேன்.

துன்பத்தை கொடுத்தவர்களை மன்னிக்கின்றேன்.

இந்த இரண்டு வாக்கியங்களை சில நாட்கள் நாம் தியானத்தில் பயன் படுத்துவோம்.

எனக்கு இன்பத்தை கொடுத்தவர்களுக்கு நான் நன்றி செலுத்துகின்றேன்.

என் வாழ்வில் துயரத்தை கொடுத்தவர்களை மன்னிக்கின்றேன்.

இந்த இரண்டே எண்ணங்கள் இப்பொழுது இருக்கட்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

122: பண்புகள் - பொறுமை

நாம் நம்மிடம் இருக்கவேண்டிய பண்புகளை அறிந்தோம்.

அறிவை பெற்றபின், பண்புகள் நம் தன்மைகளாக மாற அவைகளை தியானிக்க ஆரம்பித்தோம்.

அதில் அடுத்து நாம் எடுத்துகொள்ளும் 'வேல்யூ', `Value', பண்பானது பொறுமை.

பொறுமையை கையாளுதல், அல்லது, சகித்துகொள்ளுதல், சகிப்புத்தன்மை, பொறுத்திருத்தல், பொறுமையாக இருத்தல்.

நம்முடைய மனதின் வளர்ச்சிக்கு, மன பக்குவத்துக்கு அஹிம்சை எவ்வளவு முக்கியமோ, மற்றவர்களை மன்னித்தல் எவ்வளவு முக்கியமோ, அதேபோல் அடுத்து முக்கியமான பண்பு பொறுமையாக இருத்தல், சகித்துகொள்ளுதல், பொறுத்திருத்தல்.

நம் வாழ்வில் பல அனர்த்தங்கள், சங்கடங்கள், துயரங்கள் பொறுமையின்மையினால் நேரிட்டுள்ளன.

உறவுகளுக்குள் பல பிரிவுகள், வெறுப்பு, வேற்றுமை, துயரம், இழப்பு, இவைகளுக்கு பல சூழ்நிலைகளில் பொறுமையின்மையே காரணமாக இருப்பதை உணரலாம்.

பொறுமை இருந்திருந்தால், பொறுத்து பழகி இருந்தால், இழப்பு, பிரிவு, வெறுப்பு, துயரம் இவைகளை தவிர்த்து இருக்கலாம்.

பொறுமையுடன் இல்லாத மனம் பக்குவமடையாத மனம். பொறுமையுடன் கூடிய மனம் பக்குவபட்ட, வளர்ச்சி அடைந்த மனம்.

பொறுமையினால் உடல், சூழ்நிலை, அனைத்து ஆரோக்கியத்தையும் நாம் அடைவோம்.

பொறுத்து பழகுதல் என்ற குணத்தை நாம் மெதுவாகத்தான் அடையமுடியும். அதிலும், பொறுமை தேவைபடுகின்றது. பொறுத்து, பொறுத்து தான், பொறுத்து பழகமுடியும்.

ஒரு வாகனத்தை ஓட்டி பழகி, ஓட்ட பழகுவதுபோல், பொறுமையை அடைய பொறுமைதான் சாதனம்.

சிறிய, சிறிய விஷயங்களில் பொறுமையை கையாண்டு பழகிÉாø, பிறகு பெரிய விஷயங்களிலும் பொறுமையை கையாளமுடியும்.

ஒவ்வொரு பண்பை பின்பற்ற ஆரம்பிக்கும் முன், சங்கல்பத்தை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

இன்று நாம் ஒரு சங்கல்பத்தை எடுத்துகொள்வோம்.

அவர், அவர்கள் ஒரு மாதம், இரண்டு மாதம், மூன்று மாதம், என்று அவர், அவர்களின் கால நிர்ணயத்தை மனதிற்குள் கொண்டு வாருங்கள்.

இந்த காலத்துக்குள், சிறிதளவாவது நான் பொறுமையை வளர்ப்பேன், என்ற உறுதியை இப்பொழுது நாம் எடுத்துக்கொள்வோம்.

கால வரம்பை அவர் அவர்கள் முடிவு செய்யுங்கள்.
ஒரு குறிப்பிட்ட காலவரம்பை இப்பொழுது மனதுக்குள் கொண்டு வாருங்கள்.

ஒரு மாதம் ஆகலாம், இரண்டு மாதம் ஆகலாம், ஆறு மாதங்கள் ஆகலாம்.

இந்த காலத்துக்குள், நான் பொறுமையின் சிறு பகுதியை அடைந்தே தீருவேன் என்ற சங்கல்பத்தை இப்பொழுது செய்வோம்.

அந்த சங்கல்பத்தை ஒவ்வொரு நாளும், சில முறை ஞாபகப் படுத்திகொள்வோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

123: பண்புகள் - பொறுமை

நாம் பொறுமையாக இருக்கவேண்டும் என்ற அறிவை அடைந்தாலும், பொறுமையாக இருக்கும் மனதை அடையமாட்டோம்.

பொறுமையுடன் செயல் படவேண்டும் என்ற ஞானம் பொறுமையை கொடுக்காது. ஞானத்தை தொடர்ந்து நமக்கு பயிற்சி தேவை.

அந்த பயிற்சியை தியானகாலத்தில் நாம் மேற்கொள்கிறோம்.

இடை விடாது, ஒவ்வொரு நாளும், பதினைந்து நிமிடங்கள் தியானத்தில் அமர்வதே நமக்கு தியானத்தை கொடுக்கும்.

தியான பயிற்சியே நமக்கு பொறுமையை கொடுக்கும்.

நாம் அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் ஓர் சங்கல்பம் மேற்கொள்ளவேண்டும்.

அந்த சங்கல்பம்,

“இன்று நான் ஒரு சில இடங்களிலாவது பொறுமையை கடைபிடிப்பேன்.“
“ஒரு சில இடங்களில் பொறுத்திருப்பேன்”;
“பொறுமையாக பேசுவேன்“; “பொறுமையாக கேட்பேன்“;
“பொறுமையாக பொருள்களை கையாளுவேன்“;
“பொறுமையாக நடப்பேன்“.

இதுபோல சங்கல்பங்களை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

தியானத்தில் அந்த சங்கல்பத்தை மேற்கொள்ளலாம். பிறகு, அதை செயல்படுத்த முயற்சிவேண்டும்.

பொறுமை முழுமையான தேவை, ஏனெனில், நம் அனைத்து சங்கடங்களுக்கும், மற்றவர்களை நாம் ஹிம்சைப்படுத்த, நம்மையும் ஹிம்சைப்படுத்திகொள்ள பொறுமையின்மை தான் காரணம்.

பொறுமையின்மையினால், நம்மையும், மற்றவர்களையும் ஹிம்சைப்படுத்துகிறோம். பொறுமையினால் சங்கடங்கள் பல தவிர்கப்படுகின்றன.

இப்பொழுது நாம் எங்கு பொறுமையை இழக்கி§றா§மா, அந்த சூழ்நிலையை மனதில் கொண்டுவந்து, 'அங்கு நான் பொறுமையாக இருப்பேன்' - என்ற சங்கல்பத்தை மேற்கொள்வோம்.

சிலர் வாகனம் ஒட்டும் பொழுது பொறுமையை இழக்கலாம், சிலர் சிலரிடம் பேசும் பொழுது, பொறுமையை இழக்கலாம், குழந்தைகளிடம் பொறுமையை இழக்கலாம், வயதானவர்களிடம் பொறுமையை இழக்கலாம், இவ்விதம், யார் யார் எங்கெங்கு பொறுமையை இழக்கிரார்களோ, அந்த சூழ்நிலையை அவர் அவர்கள் மனதிற்கு கொண்டுவந்து, 'அங்கு நான் பொறுமையுடன் இருப்பேன்' என்ற எண்ணத்தை மேற்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

124: பண்புகள் - பொறுமை

நம்முடைய மனம் அமைதியாக இருக்கும் பொழுது, நம் மனம் எந்த இடத்தில் எப்படி செயல் படுகிறது, எப்பொழுதெல்லாம், எந்த சூழ்நிலைகளிலெல்லாம் கோபப்படுகின்றது, பொறாமைப் படுகின்றது, அமைதியை இழக்கின்றது, என்ற அறிவை அடைய முடியும்.

அமைதியான மனதில் நம் மனதின் தன்மை அறியப்படும். இப்பொழுது நாம் மனதை அமைதியாக வைத்துள்ளோம்.

அவர் அவர்கள், எந்த சூழ்நிலைகளில் பொதுவாக பொறுமையை இழக்கின்றோம், நம்முடைய பொறுமை எப்பொழுது இழக்கப்படுகின்றது என்று, இப்பொழுது பயிற்சியில் அறிவோம்.

அவர் அவர்கள், எந்த நேரத்தில் நான் பொறுமையை அடிக்கடி இழக்கின்றேன் என்று சிந்தித்து, ஏன் இழக்கின்றேன் என்பதையும் சிறிது நேரம் இப்பொழுது சிந்தியுங்கள்.

வேறு எந்த எண்ணத்தையும் மேற்கொள்ளாமல் 'என்னுடைய பலஹீனம் என்ன', 'நான் எப்பொழுது பொறுமையை அடிக்கடி இழக்கின்றேன்', என்பதை மட்டும் இப்பொழுது பாருங்கள்.

பொறுமை, அல்லது சகிப்புத்தன்மையை பின்பற்ற, நாம் எங்கு பொறுமையை இழ்க்கின்றோம், என்ற அறிவை அடையவேண்டும்.

அதன்பின், பொறுமையுடன் தேவையான சாதனையில் ஈடுபடவேண்டும்.

பொறுமை இன்மைக்கு முக்கிய காரணம், 'ஏற்றுக்கொள்ளாமை' - 'நான் ஏக்செப்டென்ஸ்' (Non-Acceptance).

நம் கண்முன் நடக்கின்ற சம்பவங்களை என் மனம் எப்பொழுது ஏற்றுக்கொள்ளவில்லையோ, நிராகரிக்கிறதோ, அப்பொழுது, நாம் பொறுமையுடன் இருப்பது கடினம்.

நல்லதோ, கெட்டதோ, ஏற்றுக்கொண்டால், நாம் சகிப்புத்தன்மையுடன் நிற்கமுடியும்.

வாகனத்தில் பயணம் செய்யும் பொழுது, மற்றவர்க்ள் விதியை மீறுகிறார்கள். அது தவறுதான். அதை நான் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை என்றால், நான் பொறுமையை இழக்கின்றேன்.

அவன் அறியாமையினால், அல்லது ஏதோ காரணத்தினால், இவ்விதம் நடந்துகொள்வதை நான் ஏற்றுக்கொ ரீ டால், அந்த சூழ்நிலை நம் பொறுமையை இழக்க வைக்காது.

என்னால் ஏற்றுக்கொள்ள பட்ட சூழ்நிலையில் நான் பொறுமையாக இருக்கமுடியும். ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத சூழ்நிலையில், என்னால் பொறுமையுடன் இருக்கமுடிவதில்லை.

இதை நாம் உணர்வோமாக.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

125: பண்புகள் - பொறுமை

பொறுமையை பல இடங்களில் பின் பற்ற வேண்டியிருக்கிறது.

பொறுமையாக பேசுதல், சூழ்நிலையை பொறுத்துகொள்ளுதல், அ§தபோல், அறிவிலும், அறிந்துகொள்ளும் நிலையிலும் பொறுமை தேவை.

சில தத்துவங்கள் புரிய வில்லை என்றால், அப்பொழுது நாம் பொறுமையை பின்பற்றினால், சில காலத்துக்கு பிறகு புரியும்.

சில நல்ல குணங்கள் நமக்கு வரவேண்டும்.

அறிவிலும், குணத்திலும், மாற்றம் வரவேண்டும் என்ற இடத்திலும், பொறுமை தேவை.

நாம் படித்த பண்புகள் மெதுவாக, காலப்§பாக்கில்தான் நம்முடைய குணங்களாக மாறும். உடனடியாக நற்பண்புகளை அடையவோ, தீய குணங்களை விடவோ முடியாது.

பொறாமை, கோபம், சலிப்பு, இவைகளை மெதுவாகத்தான் விடமுடியும்.

சாந்தம், கருணை, அஹிம்சா, §மானம், அறிவு, இவைகள் மெதுவாக நமக்கு வரும். இங்கும் பொறுமை மிக முக்கியம் ஆகிறது.

என்னை மாற்ற நான் முயற்சிகளை செய்கின்றேன். இறைவன் அருளையும் நாடுகின்றேன். அந்த மாற்றத்துக்கு, பொறுமையுடன் காத்திருக்கின்றேன்.

இந்த வாக்கிய ί களை, இப்பொழுது நாம் மீண்டும், மீண்டும் தியானிப்போம்.

என்னுடைய மாற்றத்துக்கு, நான் சரியான முயற்சியை மேற்கொள்கின்றேன். இறைவனுடைய அருளையும் நாடுகின்றேன். மாற்றம் வரும் வரை, பொறுமையுடன் இருக்கின்றேன்.

“என்னுடைய மாற்றத்துக்கு, நான் சரியான முயற்சியை மேற்கொள்கின்றேன்“.
“இறைவனுடைய அருளையும் நாடுகின்றேன்“.
“மாற்றம் வரும்வரை பொறுமையுடன் இருக்கின்றேன்“.

இந்த வாக்கிய í களை, இப்பொழுது நாம் மெதுவாக சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

மனதில் வரும் மாற்றம் ஒரு மலர் மலர்வதை போல. அதற்குரிய காலம் வரை, பொறுமையுடன் நாம் இருக்கவேண்டும்.

முயற்சி செய்யாமல், பொறுமையுடன் இருத்தல் தவறு.

உரிய முயற்சிக்கு பிறகு, அதன் பலன் கிட்டும் வரை, பொறுமையுடன் இருப்பதே சாதனை.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

126: பண்புகள் - 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'

எப்படிபட்ட பண்புகளுடன், குண ĺ களுடன் வாழவேண்டும் என்ற அறிவை சுலபமாக அடைந்துவிடுவோம். 'என்ன குண ĺ கள் நமக்கு வேண்டும்' என்பது எளிதில் நமக்கு தெரிந்து விடும்.

அவைகள் நம்முடைய குண ĺ களாக மாற, அதிக முயற்சிகள், சாதனைகள், தேவைப் படுகின்றன.

இப்பொழுது, நாம் பண்புகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, தியானத்தில் பயிற்சி செய்து வருகிறோம்.

இனி அடுத்து எடுத்துகொள்ளும் பண்பு, 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'- `Acceptance'- 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'.

நாம் எவ்வளவோ சூழ்நிலைகளை சந்திக்கின்றோம். நம்மால் ஏற்றுக்கொள்ளபட்ட சூழ்நிலைகள் நம்மை பாதிப்பதில்லை.

பாதித்தாலும், மிக குறைவாகவே பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறோம்.

நாம் ஒரு சூழ்நிலையை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை என்றால், அதனால் அடையப்படும் துயரம், மன சஞ்சலம் அதிகம்.

வித, விதமான மனிதர்களுடன் உறவு வைக்கின்றோம். சிலருடைய குண ĺ கள் நமக்கு விரும்பத்தக்கதாக இருக்கின்றன. சிலருடைய குண ĺ கள், சொற்கள், நடந்துகொள்ளும் விதம் நமக்கு விரும்ப தகாததாக இருக்கின்றது.

நாம் விரும்புவதை ஏற்றுக்கொள்கிறோம். நாம் விரும்பாததை ஏற்றுக்கொள்வதில்லை.

ஏற்றுக்கொள்ளாத அந்த குண ſ கள், மற்றவர்களுடைய செயல்கள், நம்முடைய மனதை, நம்முடைய சுக, துக்க ſ களை நிர்ணயிக்கின்றன.

இங்கு நாம் பயிற்சி செய்கின்ற 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்' என்பது, 'நல்லதை நல்லது என்று ஏற்றுக்கொள்ளுதல்', 'தீயதை தீயது என்று ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'.

தீயதையும் நல்லது என்று ஏற்றுக்கொள்வதல்ல; தவறை தவறு என்று ஏற்றுக்கொள்ளுதல். பொய்யை பொய் என்று ஏற்றுக்கொள்ளுதல். பலஹீனத்தை பலஹீனம் என்று ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.

இவ்விதம் ஏற்றுக்கொள்ளும் பொழுது, ஏற்றுக்கொள்ளபட்ட மனிதர்கள், சூழ்நிலைகள் நம்மை தாக்குவதில்லை. நாம் அதனால் பாதிப்புக்குள் விழுவதில்லை.

நாம் பொறுமையை இழக்க காரணம், `Non-Acceptance' - 'நான் ஏக்செப்டன்ஸ்' - 'ஏற்றுக்கொள்ளாமை'.

மற்றவர்களுக்கு நாம் ஹிம்சை செய்யும் காரணம், அவர்களை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளாதது தான்.

அவர்களை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளாதது, உ ῀ மையில், என்னை நான் ஏற்றுக்கொள்ளாததற்கு சமம்.

இது தான் ரகசியம்.

எவைகளை எல்லாம் நாம் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லையோ, உண்மையில், அப்பொழுது நான் என்னை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

`I don't accept me' . 'ஐ டு நாட் ஏக்செப்ட் மீ'

என்னை ஏற்றுக்கொள்ளாததன் விளைவே, மற்றவர்களை, சூழ்நிலைகளை, நான் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை.

என்னை நான் ஏற்றுக்கொள்ளும் பொழுது, நான் அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

Acceptance begins with me. 'ஏக்செப்டென்ஸ் பிகின்ஸ் வித் மீ'. ஏற்றுக்கொள்ளுதல், என்னிடம் இருந்து ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

என்னிடத்தில் சில குறைகள், சில நிறைகள் இருக்கின்ÈÉ.

இந்த இரண்டையும், 'குறையை குறையாகவும், நிறையை நிறையாகவும்' நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

பிறகு, ஏற்றுக்கொண்ட பிறகு, என் குறையை நீக்க முயற்சி செய்கிறேன்.

என்னுடைய பலஹீனத்தை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

இந்த உணர்வு ஏற்பட்டால், நாம் அனைவருடைய பலஹீன Í களையும் ஏற்றுக்கொள்வோம்.

`I accept me' - ' ஐ ஏக்செப்ட் மீ' -என்னை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

நிபந்தனை இன்றி என்னை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன். பிறகு, செய்ய வெண்டிய முயற்சியை நான் செய்யலாம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

127: பண்புகள் - 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'

நாம் எடுத்துக்கொண்ட பண்பு 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்' - `Acceptance' - 'ஏக்செப்டென்ஸ்'.

பல சூழ்நிலைகளினால் நாம் துயரத்துக்கு ஆளாகின்றோம்.

சற்று சிந்தித்துப் பார்த்தால், ஏற்றுக்கொள்ளபட்ட சூழ்நிலை நம்மை அதிகம் பாதிப்பதில்லை. ஏற்றுக்கொள்ளாத சூழ்நிலை நம் மனதை பாதிக்கின்றது.

நாம் ஒரு நாள் விரும்பி, நாமே திட்டமிட்டு, விரதத்தை மேற்கொள்கின்றோம். உணவை உட்கொள்வதில்லை. அன்று பசி என்ற உணர்வினால் துயரப்படுகின்றோம்.

வேறொரு ¿ாள், ஏதோ சூழ்நிலையில், உணவு நமக்கு கிடைக்கவில்லை.

விரதத்தை அனுஷ்டிக்கின்ற நாளிலும் உணவு நமக்கு கிடைக்கவில்லை. விரதம் இல்லாத ஒரு நாளிலும் உணவு நமக்கு கிடைக்கவில்லை.

இரண்டு நாட்களிலும் பசி என்பதால் துயரப்பட்டோம்.

ஆனால், விரதம் இருந்த நாளில் அந்த பசியை எதிர்பார்த்தோம். ஏற்றுக்கொண்டுள்ளோம். விரதம் இல்லாத நாளில் பசியை எதிர்கொண்டோம். ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

ஏற்றுக்கொள்ளாத நாளில் அதிக துயரம். அதிக சஞ்சலம், வெறுப்பு, மற்றவர்கள் மீது பழி சுமத்துதல், மற்றவர்களை கோபித்தல், -இதுபொன்ற உணர்வுகள்.

பசி கோபத்தை தூண்டுகின்றது. மற்றவர்கள் மீது பழி சுமத்தும் எண்ணத்தை தூண்டுகின்றது. தவறான சொற்களை சொல்ல வைக்கின்றது. பொறுமையை இழக்கவைக்கின்றது.

விரதம் இருந்த நாளிலும் அதே பசி. கோபத்தை தூண்டவில்லை. பொறுமையை இழக்கவைக்கவில்லை. மற்றவர்கள் மீது பழி சுமத்தவில்லை.

காரணம், அன்று நாம் அந்த துயரத்தை ஏற்றுக்கொண்டோம்.

இவ்விதம், வாழ்க்கையில் சந்திக்கின்ற கஷ்டங்களை, சங்கடங்களை ஏற்றுக்கொண்டால், அதன் பாதிப்பு மிக குறைவு.

ஏற்றுக்கொள்ளப் படவில்லை என்றால், அதன் பாதிப்பு அதிகம்.

இப்பொழுது, நாம் பொதுவாக எவைகளை எல்லாம் நான் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை என்று சிந்திப்போம்.

இந்த அமைதியான மன நிலையில், நான் எதை ஏற்றுக்கொள்வதில்லை, எந்த துயரத்தை சகித்துகொள்வதில்லை, என்று நமக்கு நாமே சிந்தித்து, கண்டுகொள்வோம்.

இப்பொழுது, அவர் அவர்கள் எதை ஏற்றுக்கொள்வதில்லை என்று மெதுவாக சிந்தியுங்கள்.

இந்த நேரம் மற்றதை சிந்திப்பதை நீக்கி, இங்கு கூறிய கருத்தை அமைதியாக சிந்திக்கவும்.

நாம் எதை ஏற்றுக்கொள்வதில்லை என்பதை முதலில் கண்டறிய வேண்டும்.

அதன் பிறகு, எப்படி ஏற்றுக்கொள்வது என்று சிந்திக்கவேண்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

128: பண்புகள் - 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'

'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்' - 'Acceptance' என்ற பண்பை நாம் அறிந்துவிட்டோம்.

நான் சூழ்நிலைகளை ஏற்றுக்கொண்டால், பாதிக்கபடுவதில்லை.

நான் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை என்றால், சங்கடத்துக்கும், பாதிப்புக்கும் ஆளாகின்றேன்.

இதை அறிந்தும், நமக்கு ஏற்றுக்கொள்ளும் மனபக்குவம், மனசக்தி இருப்பதில்லை.

நம்மை சுற்றிலும், நாம் விரும்பாத எத்தனையோ சூழ்நிலைகள்.

அவைகளை ஏற்றுக்கொள்ள விரும்பியும் மனம் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. காரணம்- மனதின் பலஹீனம்.

மனதுக்கு தேவையான பயிற்சியை நாம் கொடுக்கவில்லை. அந்த பயிற்சியைதான் இப்பொழுது தியானத்தில் செய்கின்றோம்.

'அனைத்தையும் நான் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்' என்ற அறிவு வேறு, ஏற்றுக்கொள்ளும் மனபக்குவம் வேறு.

அந்த பக்குவத்துக்காக, இந்த தியானத்தில் இப்பொழுது ஈடுபட்டிருக்கிறோம்.

நம் வாழ்வில், நமக்கு ஏற்பட்ட பல சூழ்நிலைகளை, நாம் ஏற்றுக்கொள்ளாமலேயே வந்துள்ளோம்.

நாம் எதை ஏற்றுக்கொள்வதில்லை என்பதை முதலில் கண்டறிய வேண்டும். அதன் பிறகு, தியானகாலத்தில், அதை ஏற்றுக்கொள்வதாக பாவனை செய்யவேண்டும்.

ஏற்றுக்கொள்வதாக கற்பனை, அல்லது பாவனை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

நம்முடைய கற்பனைகளும், பாவனைகளும், காலப்போக்கில் சத்யம் ஆகின்றது.

நல்லதை கற்பனை செய்தால், நல்லது கிடைக்கிறது. நல்லதை பாவித்தால் நல்லதை அடைகிறோம்.

அந்த பாவனையை இப்பொழுது மேற்கொள்ளபோகிறோம்.

நான் பிறந்த இந்த நாட்டை ஏற்றுக்கொள்கின்றேன். நான் பிறந்து வாழ்ந்துக்கொண்டிருக்கின்ற காலத்தை ஏற்றுக்கொள்கின்றேன். நான் பிறந்த சூழ்நிலை, க்ராமம், அல்லது நகரம், அதை ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.
நான் பிறந்த குடும்பத்தை ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

எனக்கு அமைந்த தாய் தந்தையை, பெற்றோர்களை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன். எனக்கு அமைந்த சகோதர, சகோதரிகளை ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

எனக்கு கிட்டிய அறிவை ஏற்றுக்கொள்கின்றேன். என்னுடைய படிப்பு, என்னுடைய சூழ்நிலைகளை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

மற்றும், என்னுடைய வாழ்வில் யாருடன் நெருங்கி பழகினேனோ, ந ர் பர்களோ, கணவனோ, மனைவியோ, குழந்தைகளோ, அவர்கள் அனைவரையும் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

எவைகளெல்லாம் எனக்கு கிடைத்துள்ளனவோ அவைகளை அவ்விதமே ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

இதுவரை என் வாழ்க்கையில் கிடைத்ததை ஏற்றுக்கொள்வதுபோல், எவைகளை எல்லாம் நான் இழந்தேனோ, அவைகளையும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

நான் எவைகளை பறிகொடுத்தேனோ அவைகளையும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

'I accept what I have'. 'I accept what I don't have'.

எது என்னிடம் இருக்கிறதோ அதை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். எது என்னிடம் இல்லையோ அதையும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

இவ்விதத்தில் நாம் பாவித்து பழகவேண்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

129: பண்புகள் - 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'

நம்மை சுற்றி நாம் விரும்பாத, நமக்கு சங்கடத்தை கொடுக்கின்ற மனிதர்கள், சூழ்நிலைகள், அதர்மங்கள், நடைபெறுவதை நாம் பார்க்கின்றோம்.

அவைகளினால் பாதிப்பையும் அடைகின்றோம். அந்த பாதிப்பை குறைக்க, முக்கியமான பாவனை, இப்பொழுது நாம் பயிற்சி செய்துவரும் 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'- 'Acceptance'.

அந்தந்த மனிதர்களை, அந்தந்த பொருள்களை, நான் அவ்விதம் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன், என்று நாம் தியானித்தல், இந்த பண்பை குறித்த தியானம்.

இப்பொழுது, அந்த பயிற்சியில் ஈடுபடுவோம்.

என்னை சுற்றி இருக்கின்ற மனிதர்களின் குணங்களை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவிதமான குணங்கள், 'கேரக்டர்' - `Character'', அதை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

என்னைக் குறித்து, ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு முடிவை வைத்திருக்கிறார்கள். சிலர் என்னை நல்லவனாகவும், சிலர் என்னை பொல்லாதவனாகவும், சிலர் என்னை பயனற்றவனாகவும், சிலர் நான் பயன் கொடுப்பவனாகவும், என்னைக் குறித்து உயர்வாக, அலக்ஷ்யமாக, தாழ்வாக, பல முடிவுகளை செய்திருக்கிறார்கள்.

அந்த முடிவுகளில் சில உண்மையாக இருக்கலாம். சில முடிவுகள் பொய்யாக இருக்கலாம்.

ஆனால், அவர்களுடைய அந்த முடிவை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

`அது அவர்களுக்கு சரி', என்று ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

என்னைப் பற்றி, அவர் அவர்களுக்கு எப்படிபட்ட முடிவை வைப்பது என்பது, அவர்களுடைய சுதந்திரம்.

அதுபோல், என்னை குறித்து மக்கள் வித, விதமாக, பேசுகிறார்கள். அதில் சிலவை உண்மையாக இருக்கலாம். சிலவை மிகைப் படுத்தபட்டிருக்கலாம். சிலவை தவறாக இருக்கலாம். அதையும், நான் அவ்விதமே ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

என்னை பற்றி முடிவு செய்ய, என்னை குறித்து பேசுவதற்கு, மற்றவர்களுக்கு உரிமை உண்டு.

அதை எப்படி பொருள்படுத்துதல் என்பதில், எனக்குதான் உரிமை இருக்கிறது. அந்த சொற்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல், என்È உரிமை எனக்கு இருக்கிறது.

என்னை பற்றி மற்றவர்களுடைய கருத்து, என்னை பற்றி மற்றவர்களுடைய சொல், இதை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். என்னை பற்றி வித, விதமாக பேச மற்றவர்களுக்கு உரிமை உண்டு.

அதை எந்த அளவுக்கு நான் எடுத்துகொள்வது, என்È உரிமை எனக்கு மட்டும் இருக்கிறது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

130: பண்புகள் - 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'

நம்முடைய வாழ்வில் பலரை சந்தித்து, பல சூழ்நிலைகளில் துயரப்பட்டிருப்போம். அதற்கு முக்கிய காரணம் `ஏற்றுக்கொள்ளாமை' என்பதை அறிந்தோம்.

இப்பொழுது நாம் ஏற்றுக்கொள்ளாததை ஏற்றுக்கொண்டு, மனதை அமைதிபடுத்த தியான பயிற்சியை செய்வோம்.

நான் என் கடந்த காலத்தை ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

இதுவரை என்னென்ன அனுபவங்கள் எனக்கு ஏற்பட்டதோ; இன்பம், துன்பம்; மானம், அவமானம்; எவைகளெல்லாம் எனக்கு நிகழ்ந்ததோ அவைகளை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

என்னுடைய கடந்த கால அனுபவங்களை, நிகழ்ச்சிகளை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

இப்படி நடந்திருக்க கூடாது என்று கூறவில்லை.

அதுபோல் வர இருக்கும் எதிர் காலத்தை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். எப்படிபட்ட வாழ்க்கை என்னை தேடிவந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

அதுபோல் நிகழ்காலத்தையும் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

என்னுடைய உடலை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

என்னுடைய வயது, என்னுடைய உடல், அந்த உடலில் இருக்கின்ற ஆரோக்கியம், உடலில் இருக்கின்ற சில குறைகள், சில நோய்கள், சில பலஹீனங்கள் அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

ஏற்றுக்கொள்ளுதல் என்பது, அந்த பலஹீனங்களை தொடரவைத்தல் என்று பொருள் அல்ல.

அவைகளை நீக்க முயற்சியும் செய்கிறேன். அதே சமயத்தில் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

என் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். அதில் நோய்கள் இருந்தால் நீக்க முயற்சிப்பேன். இருப்பினும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

அதுபோல், என்னுடைய இந்த்ரியங்களை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

பார்க்கும் சக்தி, கேட்கும் திறன், செயல் படும் திறன், அனைத்து இந்தியங்களையும் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன். அதிலுள்ள குறைகளையும் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

அடுத்து, என்னுடைய மனம் சஞ்சலமாக, அமைதி அற்றும், சில சமயங்களில் இயங்குகிறது. சில சமயங்களில் மகிழ்சியை கொடுக்கின்றது.

ஒரே மனம் மகிழ்ச்சியும், சோகத்தையும் கொடுக்கின்றது. அந்த என் மனத்தை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

என்னுடைய அறிவு, எனக்கிருக்கின்ற அறியாமை, இவைகளையும் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

என்னுடைய அறியாமையை சிலர் ஏற்றுக்கொள்ளமல் இருக்கலாம்.

ஆனால் நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

இவ்விதம், நம்முடைய உடல், இந்த்ரியங்கள், மனம், அறிவு, அறியாமை, இவை அனைத்தையும் ஏற்று பழகுதல், ஏற்றுக்கொண்டு பழகுதல் இந்த தியானம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

131: பண்புகள் - 'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்'

'ஏற்றுக்கொள்ளுதல்' - 'Acceptance' என்ற பண்பை தியானித்து வந்தோம்.

ஏற்றுக்கொள்ளாத சூழ்நிலை நம்மை பாதிக்கின்றது.
ஏற்றுக்கொண்ட சூழ்நிலை நம்மை பாதிப்பதில்லை.

இறுதியாக, எதை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும், எதை நாம் மாற்ற முயற்சிக்கவேண்டும், என்ற அறிவு இன்றி அமையாதது.

இறைவனிடத்தில் இவ்விதம் ஓர் பிரார்த்தனை.

“இறைவா! மாற்றமுடியாத விஷயத்தில், எனக்கு ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலையை கொடுப்பாயாக“.

'மாற்றமுடியாத விஷயத்தில், எனக்கு ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலையை கொடுப்பாயாக'.

'மாற்றக்கூடிய விஷயத்தில், அதை மாற்றுவதற்கான முயற்சியை செய்ய சக்தியை கொடுப்பாயாக'.

'மாற்றக்கூடிய விஷயத்தில், அதை மாற்றுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய முயற்சிக்கான சக்தியை கொடுப்பாயாக'.

எதை மாற்றமுடியும், எதை மாற்றமுடியாது என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக'.

எதை மாற்றமுடியும், எதை மாற்றமுடியாது என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக.

இறைவனிடத்தில் நாம் வேண்டுதல் விடுக்கின்ற பிரார்த்தனையில் மிக முக்கியமான பிரார்த்தனை இது.

மாற்ற முடியாத விஷயத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலை, மாறக்கூடிய விஷயத்தில் போதிய முயற்சி, எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது, என்ற அறிவு.

கடந்த காலத்தை மாற்ற முடியாது. நமக்கு வந்த அனுபவங்கள், இவை அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்வதை தவிர வேறு வழி இல்லை.

நடந்தது நடந்து முடிந்தது. இப்படி நடந்திருக்கக்கூடாது என்ற சிந்தனையில் பலன் இல்லை.

இப்பொழுது நாம் வாழ்வது நம் கையில் இருக்கிறது. தேவையான முயற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.

முயற்சி செய்யாமல், ஏற்றுக்கொள்கிறேன் என்பது இயலாது, சரியும் அல்ல.

மாறக்கூடியதை, மாற்ற முடிவதை, நாம் முழு முயற்சியுடன் மாற்ற முயற்சி செய்கிறோம்.

அதன் பிறகுதான், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், 'Acceptance' என்ற பாவனையை பின்பற்ற வேண்டும்.

நாம் செய்த இந்த பிரார்த்தனையை இப்பொழுது தியானிப்போம்.

“இறைவா! மாற்றமுடியாததை நான் ஏற்றுக்கொள்வேனாக.

மாறக் கூடியதை மாற்றுவதற்கு முயற்சி செய்வேனாக.

எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது என்ற அறிவை கொடுப்பாயாக“.

“மாற்றமுடியாததை நான் ஏற்றுக்கொள்வேனாக.

மாற்ற இயலுவதை நான் மாற்றுவேனாக.

எதை மாற்ற முடியும், எதை மாற்ற முடியாது என்ற அறிவை அடைவேனாக“.

மாற்ற முடியாததில் ஏற்றுக்கொள்ளுதல்,
மாற்றமுடிவதில் போதிய முயற்சி,
இந்த இரண்டில் சரியான அறிவு.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

132: பண்புகள் - ஸத்யம்

நாம் அறிந்த நற்பண்புகளை நம் குணங்களாக, தன்மைகளாக மாற்றுவதற்கு பண்புகளை தியானத்தில் பயிற்சி செய்து வருகின்றோம்.

எல்லா சமயங்களிலும் மனதை குவிக்கமுடியாது. அமைதியுடன் வைத்திருக்க முடியாது.

அப்பொழுதெல்லாம் பண்புகளை தியானிக்கலாம்.

நாம் அடுத்து எடுத்துக்கொண்ட பண்பு '**ஸத்யம்**' - '**வாய்மை**'.
`Truthfulness', '**ஸத்யம்**'.

'**ஸத்யம் வத**' - வேத வாக்கு, '**உண்மையை பேச வேண்டும்**'.

'ஸத்யம் வத'
'வத' - நீ பேச வேண்டும், 'ஸத்யம்' 'உண்மையை'

நான் ஏன் உண்மையை பேச வேண்டும்?
உண்மையை நான் பேச வேண்டிய தேவை என்ன?

மீண்டும் உபனிஷத் - '**ஸத்யம் ஏவ ஜயதே**'

'ஸத்யம் ஏவ ஜயதே' -
'உண்மையே பேச வேண்டும்'.
உண்மைதான், உண்மையான வெற்றியை அடைகிறது.

வாழ்க்கையில் உண்மையான வெற்றியை அடையவேண்டும் என்றால், உண்மை பேசுதல், சத்யத்தை கடைபிடித்தல் சாதனம்.

இந்த இரண்டு வாக்கியங்களை மனதில் கொள்ளவேண்டும்.

'ஸத்யம் வத' - உண்மை பேசு.
'ஸத்யம் வத' - உண்மை பேசு.

இரண்டாவது வாக்கியம்.
'ஸத்யம் ஏவ ஜயதே' - 'வாய்மையே வெல்லும்'.

உண்மையே, உண்மையான வெற்றியை அடையும்.

வாய்மையே வெல்லும் - 'ஸத்யம் ஏவ' - உண்மையே -
'ஜயதே' - என்றால் 'வெல்லும்'. வெற்றி அடையும்.

இந்த இரண்டு வாக்கிய ிகளையும், இறைவனுடைய நாமத்தை போல், மனதில் நிறுத்திவைக்கவேண்டும்.

`உண்மையை பேசு', வேதம் எனக்கு இடுகின்ற கட்டளை.

வேதம் இறைவனுடைய சொற்கள். இறைவன் என்னிடத்தில் வேதத்தின் மூலமாக பேசுகின்றான். வேத வாக்கு இறைவனுடைய வாக்கு.

இறைவனுடைய கட்டளை, "உண்மை பேசு".

அதன் பலன் 'வாய்மையே வெல்லும்'.

இந்த இரண்டு வாக்கிய ிகளையும் இப்பொழுது நாம் மீண்டும் மீண்டும் மனதில் கொண்டுவருவோம். நம் மனதிற்குள் பதிய வைப்போம்.

'ஸத்யம் வத' , உண்மையை பேசு.
'ஸத்யம் ஏவ ஜயதே', வாய்மையே வெல்லும்.

'உண்மை பேசு', 'உண்மையே வெற்றி அடையும்'.
'ஸத்யம் வத' , 'ஸத்யம் ஏவ ஜயதே'.

இந்த இரண்டு வாக்கிய í களையும் இப்பொழுது நாம் மெதுவாக நினைத்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

133: பண்புகள் - ஸத்யம்

நமது உடல் சற்று ஆரோக்கியமாக இருக்கும் பொழுது, ஆசனங்கள், உடற் பயிற்சி, முதலிய சாதனங்களில் ஈடுபட்டு, ஆரோக்கியத்தை வளர்கிறோம். உடல் வலிமையை வளர்க்கிறோம்.

அதுபோல், மனமும் சற்று அமைதியாக இருக்கும் பொழுதுதான், பண்புகளை வளர்கமுடியும்.

தியானத்தில் மனதை சற்று அமைதிபடுத்தி பண்புகளை நம் வயம் ஆக்க தியானித்து வருகிறோம்.

தியானத்துக்கு நாம் அடுத்து எடுத்துக்கொண்ட பண்பு 'ஸத்யம்'.

'**ஸத்யம் வத**' - வேதத்தினுடைய கட்டளை.
'**உண்மையை பேசு**', வேதத்தின் கட்டளை.

வேதம் இறைவனுடைய வாக்கு. ஆகவே, அது இறைவனுடைய ஆணை.

'ஸத்யம் ஏவ ஜயதே' , `வாய்மையே வெல்லும்’.
இதுவும் வேத வாக்கு.

ஸத்யம் என்பது எண்ணத்துக்கும் சொல்லுக்கும் உள்ள ஒற்றுமை.

எண்ணத்துக்கும், சொல்லுக்கும் இருக்கின்ற நேர் கோடு - 'ஸத்யம்'.

எண்ணிய எண்ணங்களை எல்லாம் சொல்லவேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால், சொல்லப்பட்ட சொற்கள் எண்ணப் பட்டிருக்க வேண்டும்.

நாம் அஸத்யத்தை எடுத்துகொள்ள காரணம், அதன் பலன் கைமுன் கிடைக்கிறது. ஸத்யத்தின் பலன் உடனடியாக நமக்கு தெரிவதில்லை.

ஆனால், உபநிஷத் '**ஸத்யம் ஏவ ஜயதே**' , '**வாய்மைதான் வெல்லும்**' என்கிறது.

நாம் அனைவரும் உண்மை பேச வேண்டும் என்று அறிவோம். ஏன் பேச வேண்டும்?

உண்மையை துறப்பதனால், உண்மையை விட்டு விடுவதனால் வரும் நஷ்டத்தை நாம் உணரவில்லை. உண்மையை பேசுவதனால் வரும் லாபத்தையும் உணரவில்லை.

அந்த உணர்வை அடைவதுதான் தியானத்தின் பலன்.

உண்மையை பேசுவதனால் வரும் லாபத்தை, மேன்மையை, பலனை உணர்தல்.

உண்மையை விடுவதனால் வரும் சிறுமையை, நஷ்டத்தை உணர்தல்.

மனம் அமைதியாக இருக்கும் பொழுதுதான், சில நுண்ணிய கருத்துகளை உணரலாம். நுட்பமான விஷயங்கள் விளங்கும்.

நம் அறிவு கூர்மையால் மற்றவர்களை எமாற்றிவிடலாம். மற்றவர்களிடம் அசத்யத்தை கூறலாம். ஆனால், நம் நெஞ்சை நாம் ஏமாற்றமுடியாது.

'**நான் பொய் சொன்னவன்**' என்ற குற்ற உணர்வை நாம் நீக்க முடியாது. ஒவ்வொரு பொய்யும் நம்மை அறியாமல் நம்மை குற்றவாளி ஆக்குகின்றது. குற்ற உணர்வை பதிவு செய்கின்றது.

குற்ற உணர்வுடன் இருக்கின்ற மனம் பளுவாகிறது. அந்த சுமையை தாங்குவது சுலபமல்ல.

மேலோட்டமான வெற்றி, ஆழ்ந்த தோல்வி இவைதான் பொய்யின் பலன்.

பொய்மையின் பலன் வெளி தொற்றத்தில் வெற்றி, உள்ளே தோல்வி.

வாழ்வில் சில சமயங்களில், வேளியே சிரிக்க வேண்டியதிருக்கின்றது, உள்ளே துயரப்படவேண்டும்.

துயரத்துடன் சூழ்நிலைக்காக, முகத்தை மலர்ச்சியாக காட்டுகின்றோம்.

அதுதான் பொய்மையின் பலன். பொய்மை குற்ற உணர்வை வளர்கின்றது.

இதை உணரும் பொழுது, வாய்மையின் மேன்மை உணரப்படுகிறது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

134: பண்புகள் - ஸத்யம்

சத்தியத்தை பின் பற்றவில்லை என்றால், குற்ற உணர்வை சுமப்போம். குற்ற உணர்வை சுமப்போம்.

சத்தியத்தை பின்பற்றவில்லை என்றால், பயத்தை அடைவோம். உண்மை பயத்தை கொடுக்காது.

சத்தியம் அபயத்தை கொடுக்கும். அசத்தியம் பயத்தை கொடுக்கும்.

பயம், குற்ற உணர்வு, மேலும் நமக்குள்ளேயே பிளவு பட்ட மனிதர்களாக வாழ்தல் (`ஸ்ப்லிட் பெர்சனாலிடீ'). `Split personality', நாமே பிளவு பட்டவர்களாக மாறிவிடுதல் - சத்தியத்தை பின்பற்றாததனால் வரும் மற்றொரு விளைவு.

நாம் பேசிய பொய்கள் நமக்குள் குற்ற உணர்வை வளர்த்தன. அசத்தியம் பயத்தை கொடுக்கும். ஒவ்வொரு மனிதர்களிடம் நாம் வித, விதமாக நடந்துகொள்வதால், நம்முடைய தன்மை பிளவு பட்டதாக இருக்கும்.

இதுபோன்ற, சத்தியத்தை பின்பற்றாததின் விளைவுகளை நாம் தியானத்தில் பார்க்கவேண்டும்.

அவர் அவர்கள் வாழ்க்கையில், சத்தியத்தை பின் பற்றாததனால் நேரிட்ட துயரங்கள், கஷ்டங்கள், அதை இப்பொழுது நாம் மனக்கண்முன் நிறுத்தி பார்க்க வேண்டும்.

சத்தியத்தை நாம் கைவிட்ட சமயங்களில், நமக்கு கிடைத்த அனர்த்தங்கள், சங்கடங்கள், கஷ்டங்கள், அவைகளை நாம் பாடமாக மாற்றுவதுதான் தியானத்தின் பலன்.

இப்பொழுது நாம் அவர் அவர்கள் வாழ்க்கையில் சத்தியத்தை விட்ட சமயத்தில், சத்தியத்தை பின்பற்றாத சமயத்தில், வந்த அனர்த்தங்களை மனக்கண்முன் பார்ப்போம்.

அப்படி பார்ப்பதனால், சத்தியத்தின் பெருமை விளங்கும். சத்தியத்தின் பெருமை உணரப்படும்.

அவர் அவர்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த சம்பவங்களை, அவர் அவர்கள் இப்பொழுது நினைவு கூறுங்கள். நிதானித்து பாருங்கள்.

அந்த அனுபவங்கள் வெறும் அனுபவமாக மட்டும் கொள்ள வேண்டாம்.

வாழ்க்கையில் பாடமாக இப்பொழுது மாற்றுவோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

135: பண்புகள் - ஸத்யம்

சத்தியத்தை பின்பற்ற அனைவருக்கும் விருப்பம் உண்டு. இருந்தபோதிலும், நாம் பலமுறை சத்தியத்தை விட்டு விடுகின்றோம்.

அதற்கு முக்கிய காரணம், பொய் சொல்வதனால், சத்தியத்தை விடுவதனால் தற்காலிகமாக கிடைக்கின்ற நன்மை, சத்தியத்தை விடுவதனால் கிடைக்கின்ற பலன்.

சில சூழ்நிலைகளில், சத்தியத்தை பின்பற்றினால் சில இழப்புகளை பார்க்கிறோம்.

சத்தியத்தை விடும் பொழுது, சில லாபங்களை அனுபவிக்கிறோம்.

அந்த லாபத்திற்காக, சத்தியத்தை துறக்கிறோம்.

உண்மை என்னவென்றால், 'அந்த லாபம் உண்மையான லாபம் அல்ல'. அது, மது முதலிய பானங்களை அருந்துவதனால் வரும், தற்காலிகமான ப்ரயோஜனம் போல் - 'அப்பொழுதுக்கு சுகம் கொடுக்கின்றது, பிறகு துயரத்தை கொடுக்கும்'.

சத்தியத்தை விடுவதனால் வருகின்ற லாபத்தை, 'லாபமல்ல' என்று உணரவேண்டும்.

உண்மை பேசுவதை விடுவதனால் வருகின்ற லாபம், உண்மையில் லாபமல்ல என்பதை உணரவேண்டும்.

இதுபோன்ற, வாழ்க்கையில் நுண்ணிய கருத்துக்களை, மனம் அமைதியாக இருக்கும் பொழுதுதான் பார்க்கும்.

அப்படி பார்த்து பழகுவதே இப்பொழுது நாம் செய்கின்ற தியானம்.

வாழ்க்கையில் சில நுட்பமான கருத்துகளை, மறைந்திருக்கின்ற உண்மைகளை பார்த்தல், அதை மீண்டும், மீண்டும் சிந்தித்தல்.

சத்தியத்தை பின்பற்றுவதனால் வருகின்ற நஷ்டம் `நஷ்டம் அல்ல'; இழப்பு `இழப்பு அல்ல'.

சத்தியத்தை விடுவதனால் வருகின்ற லாபம் `லாபம் அல்ல'. சத்தியத்தை பின்பற்றுவதனால் வருகின்ற இழப்பு `இழப்பு அல்ல.

சத்தியத்தை பின்பற்றுவதனால் கிடைக்கின்ற `லாபமே லாபம்'. சத்தியத்தை பின்பற்றும் பொழுது நேரிடுகின்ற சங்கடங்கள், இழப்புகள் இழப்பல்ல.

சத்தியத்தை விடுவதனால் வருகின்ற லாபத்தில் லாபமின்மையை பார்க்கவேண்டும்.

சத்தியத்தை பின்பற்றுவதனால் வருகின்ற கஷ்டத்தில், நஷ்டத்தில், நஷ்டமின்மையை பார்க்கவேண்டும்.

அனைவருக்கும் உண்மை பேசுதலில் விருப்பம் இருந்தும், உண்மையை நாம் விட காரணம், இந்த லாப நஷ்டங்களில் வருகின்ற குழப்பம். எது உண்மையான லாபம், எது உண்மையான இழப்பு, என்பதை உணராததனால்.

சத்தியத்தை பின்பற்றும் பொழுது வருகின்ற இழப்பை நாம் ஏற்றுக்கொள்வோம், சந்திப்போம்.

சத்தியத்தை விட்டுவிட்டால், அப்பொழுது கிடைக்க இருக்கும் லாபத்தை தியாகம் செய்வோம். பொய்யினால் கிடைக்கின்ற லாபத்தை தியாகம் செய்வோம்.

உண்மையினல் அப்பொழுது கிடைக்கின்ற நஷ்டத்தை லாபமாக கருதுவோம்.

இந்த சிந்தனையை மனதில் தியானிக்க வேண்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

136: பண்புகள் - ஸத்யம்

ஒரு மனிதனுடைய மனப்பக்குவம், மன வளர்ச்சி, அறிவில் முதிர்ச்சி என்பது, எவைகள் நற்பண்புகள், எவைகள் தீய குணங்கள் என்பதை அறிவதன் பொறுத்து அல்ல.

ஒரு மனிதனின் மனவளர்ச்சி, எது நற்பண்பு என்பதையும், எது தீயகுணம் என்பதையும் அறிவதில் மட்டும் அல்ல.

மனவளர்ச்சி தீய குணங்களை பின்பற்றும் பொழுது வரும் இழப்பை உணரும் அறிவு.

தீயதை பின்பற்றும் பொழுது, அதனால் ஏற்படும் இழப்பை யார் உணர்கிறார்களோ அவர்களே முதிர்ந்தவர்கள், பண்பட்டவர்கள், பக்குவம் அடைந்தவர்கள்.

அனைவருக்கும் நல்லது என்ன, தீயது என்ன என்ற அறிவு உள்ளது.

பண்பட்ட மனம், பக்குவம் அடைந்த மனம், தீயதை பின்பற்றுவதனால் வருகின்ற இழப்பை உணரும்.

சத்தியத்தை பின்பற்றினால் என்ன பலன், சத்தியத்தை பின்பற்றவில்லை என்றால் என்ன இழப்பு, இதை உணரும் மனமே பக்குவம் அடைந்த மனம்.

சத்தியத்தை விட்டு விட்டால், மேலோட்டமான சில லாபங்களை அனுபவிக்கிறோம். அது லாபமல்ல என்று உணரவேண்டும்.

பொய்மையை பின்பற்றுவதனால் வருகின்ற இழப்பை நம் மனம் உணரும் பொழுது, அந்த மனம் மேன்பட்ட, பக்குவம் அடைந்த மனம் ஆகிறது.

நாம் செய்துவரும் தியானம் அந்த உணர்வை ஊட்ட, அந்த உணர்வை வளர்க்க.

இப்பொழுது, நாம் பார்த்த கருத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம். மீண்டும், மீண்டும், இதே கருத்தை இப்பொழுது சிந்திப்போம்.

தீயதை பின்பற்றுவதனால் வரும் இழப்பை மனம் உணர வேண்டும். பொய்மையை பின்பற்றுவதனால் வருகின்ற இழப்பை, நஷ்டத்தை உணரவேண்டும்.

இக்கருத்தை இப்பொழுது சிந்திப்போம்.

பொய்மையை பின்பற்றுவதன் மூலம், நாம் வெற்றி கண்டவர்களாக நினைத்தால், நாம் தோல்வியை அடைந்தவர்கள் ஆகிறோம்.

பொய்மையை பின்பற்றுவதன் மூலம், நாம் வெற்றி அடைந்தவர்களாக கருதினால், நாம் தோல்வி அடைந்தவர்கள் ஆகிறோம்.

“ஸத்யம் ஏவ ஜயதே“ ; 'வாய்மையே வெல்லும்'.
வாய்மை என்றும் வெல்லும்.

சத்தியம் தோல்வி அடைந்ததுபோல் தோற்றத்தை அளிக்கலாம். ஆனால், வெற்றி சத்தியத்துக்கு தான்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

137: பண்புகள் - பொறாமை இன்மை

நாம் செய்துவருகின்ற தியானத்தில், நற்பண்புகளை நம் வயம் ஆக்க பயிற்சி செய்கிறோம். சில பண்புகளை நாம் அடையவேண்டியது உள்ளது. சில தீயகுணங்கள் நம்மிடம் நம்மை அறியாமல் புகுந்துள்ளன. அவைகளை நீக்கவேண்டும்.

சில பண்புகளை அடைதல், சில பண்புகளை நீக்குதல்.

அப்படி நீக்கவேண்டிய முக்கியமான தீய குணம் 'பொறாமை'.

நாம் தியானத்துக்கு அடுத்து எடுத்துகொள்வது பொறாமையில் இருந்து விடுதலை. பொறாமையை நீக்குதல்.

'அசூயா' என்றால் 'பொறாமை', 'அனசூயா' என்றால் 'பொறாமையை நீக்குதல்'.

மற்றவர்கள் உயர்வை சகித்துக்கொள்ளாதது, மற்றவர்களிடம் நம்மை ஒப்பிட்டுப்பார்த்து, அவர்கள் முன்னேற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாமல், அதைப் பார்த்து பொறாமை படுதல், மனிதர்களுடைய இயல்பாக இருக்கிறது.

கோபம், லோபம், ஆசை, இது பொன்ற குறைகள் நம்மிடம் இருந்தால், அவை இருக்கின்றன என்று அவைகளே காட்டிகொடுக்கும்.

என்னிடத்தில் கோபம் உள்ளது என்பது எனக்கு கோபமே காட்டிகொடுக்கும். ஆனால், பொறாமை என்பது புற்று நோயை கொடுக்கும் கிருமிகளை போல. தான் இருப்பதை காட்டிகொள்ளாமல் நமக்குள் இருக்கும்.

புற்று நோயை கொடுக்கும் - `Cancerous cell’ - அவைகள் நமக்குள் இருக்கும். அவைகளை நமக்கு காட்டிகொடுக்காது. அதுபோல் தான், பொறாமையும்.

நாம் அனைத்து ஐஸ்வர்யத்தை பெற்றாலும், பொறாமையுடன் இருந்தால், மன நிறைவு இல்லை.

காரணம், நமக்கு மேல் அறிவு, செல்வம், ஆரோக்கியம், புகழ் இவைகளை சிலர் அடைவார்கள்.

நாம் நீக்க வேண்டிய எவ்வளவோ குணங்களில், தவறான உணர்வுகளில் தலையானது, பொறாமை.

என்னிடத்தில் பொறாமை உள்ளது என்பதை, நாம் நமக்குள் முதலில் ஏற்றுக்கொள்வோம்.

'எனக்கு இல்லை' என்று நம்மை நாம் ஏமாற்ற வேண்டாம்.

நான் பொறாமையில் இவ்விதம் பேசி உள்ளேன், பேசுகின்றேன் என்பதை, நாம் கண்டு பிடிப்போம்.

முதலில், நம்முள் இருக்கின்ற குறைகளை நமக்குள்ளேயே ஏற்றுக்கொள்வது 'செல்ஃப் ஆனெஸ்டி'.

நமக்குள் நாம் நேர்மையாக, ஒளி மறைவின்றி இருத்தல்.

பொறாமை என்பது புற்று நோயை கொடுக்கும் கிருமிகளை போல. நமக்குள் இருக்கிறது. அது இருப்பதை அது காட்டுவதில்லை. அது நம்மையே அழிக்கின்றது.

நமக்குள் இருக்கின்றது, தான் இருப்பதை காட்டிக்கொள்வதில்லை. நம்மையே அழிக்கின்றது.

அதுபோல் தான் பொறாமை.

நம் ஒவ்வொருவரின் மனதிலும் இருக்கின்றது. தான் இருப்பதை காட்டிகொள்வதில்லை. இறுதியில் நம்மையே அழிக்கின்றது.

`இந்த உணர்வில் இருந்து நாம் விடுதலை அடைய வேண்டும்' என்ற சங்கல்பத்தை நாம் முதலில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு, பொறாமையின் தன்மையை சற்று ஆராயவேண்டும்.

அதற்கு தகுந்த முயற்சியை பயன்படுத்தி, விடுதலை அடையவேண்டும்.

மற்றவர்கள் பொறாமைப் படுகிறார்கள் என்பதை நாம் அறிவோம்.

நாம் பொறாமைப் படுவதை மற்றவர்கள் அறிவார்கள்.

நாம் பொறாமைப் படுவதை நாம் அறிந்தால், அது வளர்ச்சியின் முதல் படி.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

138: பண்புகள் - பொறாமை இன்மை

சில குணங்களை நாம் முயற்சி செய்து அடையவேண்டும். சில குணங்கள் முயற்சி இன்றி நம்மிடம் இருக்கும். அவைகளை நீக்குதல், அவைகளை களைதல் சாதனை ஆகிறது.

அவ்விதம் நம்மை அறியாமல் நமக்குள் புகுந்து இருக்கின்ற ஒரு குணம் பொறாமை.

பொறாமை நாம் முயற்சி செய்து அடைந்ததல்ல. சிறு வயதில் இருந்தே நமக்குள் இருக்கின்ற தீய பழக்கம்.

நம்மை சுற்றி நெருங்கி இருக்கின்ற நண்பர்கள், உறவினர்கள், மற்றும் பலரை ஒப்பிட்டு பார்த்து, அவர்களிடம் இருக்கின்ற, நம்மிடம் குறைவாக இருக்கின்றதை அறிந்து, அவர்களை குறித்து வருகின்ற ஒரு உணர்வு 'பொறாமை'.

பொறாமை அருவருப்புக்குரிய ஒரு குணம். இருப்பினும், நம் எல்லோரிடமும் மறைந்திருக்கின்றது.

பொறாமையை நீக்க முதல் படி, 'எனக்குள் பொறாமை என்ற குணம் இருக்கின்றது' என்பதை அறிந்து, ஏற்றுக்கொள்ளுதல், கண்டுபிடித்தல்.

பல சம்யங்களில் நாம் பொறாமையால் தூண்டபட்டு, சில வார்த்தைகளை, சில விதமான நடத்தைகளை மேற்கொண்டிருப்போம். மேலோட்டமான சில காரணங்களை கூறுவோம்.

சற்று ஆழ்ந்து பார்த்தால், அது பொறாமையாகத்தான் இருக்கும்.

நாம் பலரைக்கண்டு பொறாமைப் பட்டிருப்போம். பலர் நம்மைக்கண்டு பொறாமைப் பட்டிருக்கலாம்.

நம்மைக்கண்டு பொறாமைப்படுபவர்களை நாம் சுலபமாக கண்டுபிடித்து விடுவோம். நமக்குள் பொறாமை மற்றவர்களை குறித்து எழுந்தால், அதை நாம் கண்டுக்கொள்வதில்லை.

அதை கண்டுக்கொள்ளுதல் முதல் படி.

என்னை பார்த்து மற்றவர்கள் பொறாமை கொள்வதுபோல், நானும் அவ்வபொழுது பொறாமையால் தூண்டப் படுகின்றேன்.

இதை அவர், அவர்கள் கண்டுகொள்ளவேண்டும்.

பொறாமை என்பது புற்று நோயின் கிருமிகளை போல். அக்கிருமிகள் நமக்குள் இருக்கும். ஆனால், அது தன்னை காட்டிகொள்ளாது.

அதை கண்டுபிடித்தல் முதல் படி.

'பொறாமை என்ற உணர்வினால், நான் பாதிக்கபட்டுள்ளேன்', என்பதை உணர்ந்தபின், நாம் அடுத்த முயற்சியை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

உணர்தல் முதல் முயற்சி, முதல் படி.

என்னுடைய அறிவு, செல்வம், வளர்ச்சி, இவைகளைக்கண்டு பலர் பொறாமை பட்டிருக்கிறார்கள்.

அதை அறிகின்ற நான், மற்றவர்களுடைய வளர்ச்சி, மேன்மை, பெருமை, செல்வம், இவைகளைக்கண்டு பொறாமை படுகின்றேன்.

இந்த குணத்தை நான் மாற்ற விரும்புகின்றேன். இந்த சங்கல்பத்தை நாம் எடுத்துகொள்ளவேண்டும்.

`பொறாமைப் படும் பழக்கத்தில் இருந்து என்னை நான் மாற்ற விரும்புகின்றேன்’.

இந்த சங்கல்பம், இரண்டாவது படி.

முதல் படி, 'நமக்குள் பொறாமை உண்டு' என்று கண்டு கொள்ளுதல்.

இரண்டாவது படி, சங்கல்பத்தை மேற்கொள்ளுதல்.

இப்பொழுது, நாம் அந்த சங்கல்பத்தை மேற்கொள்ளுவோம்.

நான் விரைவில், சரியான முயற்சியுடன், பொறாமை என்ற குணத்தில் இருந்து விடுதலை அடைவேன்.

பொறாமையில் இருந்து விடுவிக்க நான் முயற்சியில் ஈடுபடுவேன்.

இக்குணத்தை நான் நீக்க விரும்புகின்றேன்.

இந்த சங்கல்பத்தை நாம் தொடர்ந்து எண்ணிக்கொண்டு வரவேண்டும்.

சில காலம் இந்த சங்கல்பத்தையே ஜபமாக கொள்ளலாம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

139: பண்புகள் - பொறாமை இன்மை

நம்முடைய வாழ்வில் எவ்வளவோ பொருள்களை, சுகங்களை, உறவுகளை, இன்பங்களை அடைகின்றோம்.

நம்மை பாதுகாக்கின்ற பொருள்கள், நமக்கு இன்பத்தை கொடுக்கும் பொருள்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், சூழ்நிலைகள்.

சற்று ஆராய்ந்தால் இவைகள் அனைத்தும் நம் தேவைக்கு மேல் நமக்கு கிடைத்தன.

உணவில்லை என்று நாம் பசியுடன் இருந்ததில்லை. உறங்க இடம் இல்லை என்று நாம் உறங்காமல் இருந்ததில்லை. நமக்கு உண்ண, உறங்க, ஆடைகளை உடுத்த, மகிழ்வுடன் இருக்க, தேவைக்கு மேல் பொருள்கள், உறவுகள், கிடைக்கின்றன.

இருப்பினும், நம்முடைய மனம் இவைகளில் குறையை பார்க்கின்றது. கிடைத்ததில் நிறைவடைவதில்லை.

உணவில்லை என்று நாம் உண்ணாமல் இருந்ததில்லை. உறங்காமல் இருந்ததில்லை.

இருப்பினும் இவைகள் கிடைத்தும், தேவைக்கு மேல் கிடைத்தும், நாம் நிறைவடையாததற்கு முக்கிய காரணம், மற்றவர்களுக்கு கிடைத்ததை ஒப்பிட்டு பார்த்து பொறாமை படுதல்.

எனக்கும் தேவைக்குமேல் இருக்கின்றது. மற்றவர்களுக்கும் தேவைக்குமேல் கிடைக்கின்றது.

அவர்களுக்கு சற்று அதிகமாக கிடைத்திருக்கலாம். கிடைத்தது தேவைக்குமேல் தான்.

தேவைக்குமேல் எனக்கு கிடைத்த பொருள்களை காட்டிலும், நம்மை சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு சற்று அதிகம் கிடைத்திருக்கலாம்.

அதை ஒப்பிட்டு பார்த்து, நம்மிடம் நிறைவின்மை பார்த்து, கிடைத்ததில் நிறைவடையாமல் நம்மை செய்விப்பது, பொறாமை.

பொறாமை நம்மிடம் இருக்கின்ற பொருள்களை இல்லாததாக்குகிறது.

நம்மிடம் தேவைக்குமேல் அனைத்தும் இருக்கும் பொழுது, ஏன் அதில் நிறைவின்மையை பார்க்கின்றோம்!
மற்றவர்களிடம் ஒப்பிட்டு பார்த்து, அதில் அந்த அளவு கிடைக்கவில்லயே என்ற ஏக்கம்.

இது, நம்மை ஏழை ஆக்குகிறது. சிறுமை படுத்துகிறது. துயரப்படுத்துகிறது.

தேவைக்குமேல் இருக்கின்ற பொருள்கள் பயன் அற்றது. பயன் அற்ற பொருள்கள் ஒருவரிடம் அதிகமாக இருக்கின்றன. அதைப் பார்த்து மனம் பொறாமை படுகின்றது.

தேவைக்குமேல் இருக்கின்ற பொருள்கள் பயன் அற்றது. பயன் அற்ற பொருள்கள் ஒருவரிடம் அதிகமாக இருக்கின்றன என்பதைப் பார்த்து மனம் பொறாமை படுகின்றது.

இது எவ்வளவு சிறுமையானது, வேடிக்கையானது!

இந்த கருத்தை இப்பொழுது சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

பொறாமை எவ்வளவு வேடிக்கையானது.

என் வீட்டில் குறைவான குப்பைகள், உன் வீட்டில் அதிகமான குப்பைகள்.

அதைப் பார்த்து பொறாமைப்படுதல் எவ்வளவு வேடிக்கை!

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

140: பண்புகள் - பொறாமை இன்மை

உலகில் எப்பொருளுக்கும் மதிப்பு இல்லை. ஒரு பொருளின் மதிப்பை நிர்ணயம் செய்வது நாம் தான்.

ஒரு பொருளை உலகம் மதித்து, நாம் மதிக்கவில்லையெனில், அதனுடைய மதிப்பு பூஜ்யம்- `Zero'.

நாம் எப்பொருளை மதிக்கின்றோமோ, உண்மை என்ற தன்மையை கொடுக்கின்றோமோ, சத்தியமாக பாவிக்கின்றோமோ, அந்த பொருள் மற்றவர்களிடம் நம்மை காட்டிலும் அதிகமாக இருந்தால், நமக்கு பொறாமை தோன்றுகிறது.

நம்மால் மதிக்கப்படாத பொருள்கள் மற்றவர்களிடம் இருந்தால் அவைகள் பொறாமையை தூண்டாது.

நம்மால் மதிக்கப்படுகின்ற பொருள்கள் மற்றவர்களிடம் நம்மை காட்டிலும் அதிகமாக இருந்தால், நாம் பொறாமை வச படுகிறோம்.

பொறாமைக்கு காரணம் - அவர்களிடம் அப்பொருள் இருப்பதல்ல. அப்பொருளில் நாம் வைக்கும் மதிப்பு.

பொறாமை தோன்ற காரணம் மற்றவர்களிடம் அந்த பொருள் இருப்பதனால் அல்ல. அதில் நாம் வைக்கும் மதிப்புதான்.

இக்கருத்தை இப்பொழுது தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

பொறாமை தோன்ற காரணம் மற்றவர்களிடம் இருக்கின்ற பொருளினால் அல்ல. அந்த பொருளில் நான் வைத்துள்ள மதிப்பினால்.

இக்கருத்தை மீண்டும், மீண்டும் மனதிற்குள் இப்பொழுது கொண்டுவருவோம்.

'மற்றவர்களிடம் இருக்கின்ற பொருள் என் பொறாமைக்கு காரணம் அல்ல'. 'அப்பொருளில் நான் மதிப்பு வைத்ததே காரணம்'.

'யாரும் என்னை பொறாமைப் படுத்த முடியாது'. 'நான் பொருள்கள் மீது வைக்கின்ற, கொடுக்கின்ற மதிப்பே என்னுடைய பொறாமைக்கு காரணம்'.

இந்த உண்மையை நாம் உணரும் பொழுது, எதைக் குறித்து பொறாமை படுகின்றோமோ அப்பொருளில் உள்ள மதிப்பை நாம் நீக்க வேண்டும்.

உண்மையான மெய் பொருள் '**ஆத்ம தத்துவம்**' - அது ஒன்று தான் உள்ளது.

அதை தவிர அனைத்தும் தோற்றங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

141: பண்புகள் - பொறாமை இன்மை

இப்பொழுது நாம் செய்துவருகின்ற தியானத்தில் பொறாமை என்ற உணர்வை நீக்குவதற்கான உபாயத்தில் இருக்கின்றோம்.

பொறாமை நம்மை துயரப்படுத்தி வருகிறது.

இறைவன் நமக்கு தேவையான அனைத்தையும் கொடுத்த போதிலும், அதனால் நிறைவடையாது பொறாமை வசத்தால் துயரப்படுகிறோம்.

என்னிடம் இருக்கின்ற பொருள்களை காட்டிலும், என்னைச் சுற்றி இருப்பவர்களிடம் பொருள்கள்அதிகமாக இருக்கும் பொழுது, பொறாமை தோன்றுகிறது.

உண்மை இதுவல்ல.

நான் விரும்பாத பொருள், நான் பற்று வைக்காத பொருள், பலரிடம் இருந்தால், அதிகமாக இருந்தால், நான் பொறாமைப் படுவதில்லை.

ஆக, பொறாமைக்கு மூல காரணம், பொருள்கள் மீது நாம் வைக்கின்ற தேவை அற்ற, தவறான மதிப்பு.

ஒரு குழந்தை மற்றொரு குழந்தையை பார்த்து பொறாமை படுகின்றது. அந்த குழந்தையிடம் அதிகமாக பொம்மைகள் இருப்பதை பார்த்து பொறாமைப் படுகின்றது.

ஆனால், நாம் குழந்தைகளிடம் இருக்கும் பொம்மைகளை பார்த்து பொறாமை படுவதில்லை.

காரணம், அப்பொருள்களுக்கு நாம் மதிப்பை நாம் கொடுக்கவில்லை.

இவ்வுலகத்தில் இருக்கின்ற பொருள்கள் அனைத்தும் பொம்மைகளுக்கு நிகர். அந்த பொருளுக்கு அதனிடத்தில் மதிப்பில்லை. நாம் வைப்பதுதான் அதற்கு மதிப்பு.

சிலர் அதிகமாக பொம்மைகளை வைத்திருக்கிறார்கள், சிலர் குறைவான பொம்மைகளை வைத்திருக்கிறார்கள். வேறுபாடு இவ்வளவே.

இக்கருத்தை இப்பொழுது சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

உலகத்தில் இருக்கின்ற பொருள்கள் அனைத்தும் குழந்தைகளிடம் இருக்கின்ற பொம்மைகளை போல.

உலகத்தில் இருக்கின்ற பொருள்கள் அனைத்தும் குழந்தையை மகிழ்விக்கின்ற பொம்மைகளை போல.

இந்த உணர்வோடு நான் பார்க்கின்றேன்.

`எனக்கு பொறாமை என்பதில்லை'.

இக்கருத்தை மெதுவாக சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

இவ்வுலகத்தில் உள்ள பொருள்கள் அனைத்தும் குழந்தைகள் கையில் இருக்கின்ற பொம்மைகளை போல. இதை குறித்தா நான் பொறாமைப் படுவது!

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

142: பண்புகள் - பொறாமை இன்மை

மனதை அமைதியாக தியானத்தில் வைத்திருக்கும் பொழுது, தெளிவான சிந்தனை, நற்குணங்கள், சரியான உபாயம், இவைகள் நமக்கு கிடைக்கின்றன.

நம்மிடம் இருந்து நீக்கவேண்டிய உணர்வு '**பொறாமை**'.

ஏன் பொறாமை உற்பத்தி ஆகின்றது, மூல காரணம் என்ன?

எதைக் குறித்து நான் பொறாமை படுகின்றேனோ, அந்த பொருளில் நான் வைத்திருக்கின்ற அதிக மதிப்பு.

நான் மதிக்காத பொருளை மற்றவர்கள் எவ்வளவு வைத்திருந்தாலும், நான் பொறாமை படமாட்டேன்.

நான் மதிக்கின்ற, மதிப்பு வைக்கின்ற ஒன்று என்னை சுற்றி இருப்பவர்களிடம் என்னை காட்டிலும், என்னிடம் இருப்பதைகாட்டிலும், அதிகமாக பார்க்கும் பொழுது, பொறாமை ஏற்படுகிறது.

இறைவனை தவிர்த்து, ஆத்ம தத்துவத்தை தவிர்த்து எப்பொருளுக்கும் மதிப்பில்லை.

`ஆத்மா, ப்ரஹ்மன், ஈஸ்வரன்', இவைகளெல்லாம் ஒன்றே.

இப்பொருளுக்குதான் உண்மையான மதிப்பு உள்ளது. அது ஒன்றே.

என்னுடைய ஆத்மா, இனி ஒருவருடைய ஆத்மா ஒன்றாக இருப்பதனால், பொறாமை ஆத்மாவின் அடிப்படையில் இல்லை.

ஆத்மாவை தவிர மற்ற அனைத்துக்கும் மதிப்பில்லை.

உடல், வயது, பணம், பதவி, அறிவு, ஞாபக சக்தி, புகழ், அதிக உடைமைகள், இதில் எதற்கும் மதிப்பில்லை.

இதை உணரும் பொழுது, யாரால், எதை குறித்து, எப்படி பொறாமை பட முடியும்!

`ஆத்மா மதிப்புடைய பொருள். மற்ற அனைத்துக்கும் மதிப்பில்லை'.

இக்கருத்தை மெதுவாக இப்பொழுது சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

எப்பொருள்களெல்லாம் பொறாமைக்கு காரணமாக தெரிகின்றனவோ, அப்பொருள்களை மதிப்பற்றவையாக உணர்வோம், பாவிப்போம்.

எப்பொருளுக்கும் மதிப்பில்லை. ஆத்மா ஒன்றுக்குதான் மதிப்பு.

நாம் குழந்தையாக இருக்கும் பொழுது, சில பொம்மைகளை பார்த்து பொறாமை பட்டோம். அந்த பொம்மைகளில் மதிப்பில்லை. பொறாமையும் இல்லை.

அதுபோல், உலகத்தில் இருக்கின்ற அனைத்தும் விளையாட்டு பொம்மைகள். அதற்கென்ற மதிப்பில்லை.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

143: பண்புகள் - பொறாமை இன்மை

நம்முடைய மனதில் பொறாமையை நீக்க, எப்படிபட்ட எண்ணங்களை மேற்கொள்ளவேண்டும் என்று தியானித்து வருகிறோம்.

அமைதியான மனதில், சரியான சிந்தனையின் மூலம், பொறாமையை தவிர்கலாம்.

நம்மைச் சார்ந்து, நம்மை சுற்றி இருப்பவர்களிடம் இருக்கின்ற பொருள்களை பார்த்து பொறாமை தோன்றாமல் இருக்க, இப்பொழுது வேறு ஒரு அறிவுக்கு, சிந்தனைக்கு வருகின்றோம்.

இவ்வுலகத்தில் இருக்கின்ற அனைத்து பொருள்களுக்கும் உண்மையான அதிகாரி, அல்லது யஜமானன், இறைவன் ஒருவனே.

இப்புவியில் இருக்கின்ற அனைத்து பொருள்களுக்கும் தலைவன் இறைவனே. இவைகள் ஈஸ்வரனுக்கு சொந்தமானவை.

நம்மிடம், மற்றவர்களிடம் இருக்கும் பொருள், அறிவு, ஆரோக்கியம், அனைத்துக்கும் சொந்தக்காரன் ஈஸ்வரன்.

அறியாமையினால், இடையில் தற்காலிகமாக நாம் உரிமை கொண்டாடி வருகின்றோம். எதுவும் யாருக்கும் சொந்தமில்லை. அனைத்தும் ஈஸ்வரனுக்கே சொந்தமானது.

இதை உணரும் பொழுது, யாரிடமும் எப்பொருளும் இல்லை. யாருக்கும் எதுவும் சொந்தமில்லை.

அப்படி என்றால், நான் யாரைப்பார்த்து பொறாமை படுதல்.

தற்காலிகமாக ஒருவன் அதிக உடைமைகளை வைத்துள்ளான். ஒருவன் குறைவான பொருள்களுடன் வாழ்கின்றான். அனைத்து பொருள்களுக்கும் தலைவன் ஈஸ்வரன்.

இவ்விதம் சிந்திக்கும் பொழுது, யாரைக்கண்டும் பொறாமை கொள்ளமாட்டோம்.

`எல்லாம் இறைவனுக்கு சொந்தமானவைகள்'.

இக்கருத்தை இப்பொழுது தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

அனைத்து பொருள்களும் இறைவனுக்கு சொந்தமான பொருள்கள். அனைத்து பொருள்களும் இறைவனுக்கு உடைமையான பொருள்கள்.

அது நம்முடைய உடல் ஆகட்டும், அறிவாகட்டும், பணமாகட்டும், எல்லாம் இறைவனுக்கு சொந்தமானது.

நாம் பொருள்களை பயன் படுத்துபவர்கள். உரிமையாளன் இறைவன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

144: பண்புகள் - பொறாமை இன்மை

பகவான் இவ்வுலகத்தில் வெளிபட்டுள்ள அனைத்து சக்திகளையும், மேன்மையும், பெருமைகளையும் தனதாக கூறுகின்றார்.

நம்மிடம் இருக்கின்ற செல்வம், அறிவு, இளமை, ஆரோக்கியம், மற்ற கலைகள் அனைத்தும் இறைவனுடையது.

அஹம்காரம் இவைகளை தனதாக கற்பனை செய்துக் கொண்டிருக்கிறது.

உண்மையில் அனைத்து விபூதிகளும் இறைவனை சார்ந்தவை.

அது போல, நம்மை சுற்றி இருக்கின்ற மனிதர்களது பெருமை, செல்வங்கள் அனைத்தும் இறைவனுடையது.

இதை அறியாத மனிதர்கள் தங்களுடையதாக கற்பனை செய்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

எவ்விதம் என்னுடைய அஹம்காரம் கற்பனை செய்ததோ, அதுபோல் மற்றவர்களும் தமதாக நினைத்துக்கொண்டிருக் கிறார்கள்.

இவ்வுலகிலுள்ள அனைத்து பெருமைகளும் இறைவனை சார்ந்தவை என்று உணர்ந்தால், மற்றவர்களை நாம் பார்த்து பொறாமைப் படுதல் என்ற குணம் நம்மிடம் இருக்காது.

பொறாமையை நீக்க இதுவும் முக்கிய உபாயம்.

அனைத்து பெருமைகளையும் இறைவனுடையதாக உணர்தல், அறிதல்.

அனைத்து மேன்மைகளும், அனைவரிடத்தில் இருக்கின்ற மேன்மைகளும் இறைவனுக்கு சொந்தம், அஹம்காரத்துக்கு சொந்தமல்ல.

அனைவரிடம் இருக்கின்ற மேன்மைகளும் இறைவனுக்கு சொந்தம், அஹம்காரத்துக்கு சொந்தமல்ல.

இக்கருத்தை தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

அனைவரிடம் இருக்கின்ற செல்வங்கள், மேன்மைகள் இறைவனுக்கு சொந்தம், அஹம்காரத்துக்கு சொந்தமல்ல.

அப்படி இருக்கையில், யாரைக்கண்டு பொறாமை படுதல்!

அனைத்து மேன்மைகளும் இறைவனுக்கே சொந்தம்.

அவர் அவர்கள் அஹம்காரத்துக்கு சொந்தம் அல்ல.

இதே கருத்தை மெதுவாக சிந்திக்க, சிந்திக்க, இக்கருத்து நம் மனதில் பதியும், மனதுக்குள் செல்லும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

145: பண்புகள் - 'அமாநித்வம்' - கர்வம் இன்மை

நற்பண்புகளை தியானித்து வருகின்றோம்.

சில குணங்களை முயற்சி செய்து அடையவேண்டும்.
சில குணங்களை முயற்சி செய்து நீக்கவேண்டும்.

எவைகளை அடைய வேண்டும், எவைகளை நீக்க வேண்டும் என்ற அந்த அறிவு மட்டும் போதாது. ஆகவே, பண்புகளை தியானமாக பயின்று வருகிறோம்.

அடுத்து நாம் எடுத்துக்கொண்ட பண்பு '**அமானித்வம்**'. கர்வம் கொள்ளாமல் இருத்தல். நம்மை உயர்வாக கருதாமல் இருத்தல். அஹம்காரப்படாமல் இருத்தல்.

நமக்கு பொருள், அறிவு, பதவி, இளமை, அழகு, வெற்றிகள், இதுபோல புர செல்வங்கள் நம்மை அடையும் பொழுது, நம்மை அறியாமல், 'மானித்வம்' வருகின்றது.

'மானித்வம்' என்றால் கர்வம்.

பணம், பதவி, அறிவு, வெற்றி, மற்றவர்களை காட்டிலும் மேலான பொருள்களை வைத்திருத்தல், இவைகளெல்லாம் நமக்கு கர்வத்தை கொடுக்கலாம்.

இவைகள் நிமித்தமாக கர்வப் படாமல் இருத்தல், `அமானித்வம்'. அதை நாம் தியானத்துக்கு இனி எடுத்துகொள்கிறோம்.

தியானிக்க வேண்டிய முறை :

எந்தெந்த செல்வங்கள் என்னிடத்தில் வந்துள்ளதோ அவைகள் அனைத்தும் இறைவன் அனுக்ரஹத்தினால் வந்துள்ளன.

என்னுடைய முயற்சி சிறிதளவே.

'ஈஸ்வரனுடைய கருணையினால் இவைகளை நான் அடைந்துள்ளேன்' - என்று நாம் அடைந்த ஐஸ்வர்யங்களிடத்தில், இறைவனுடைய ப்ரசாதத்தை பார்க்க வேண்டும்.

அனைத்து பெருமைகளும் இறைவனை சார்ந்தவை.

இவ்விதம் நினைக்கும் பொழுது, கர்வம் அல்லது மானித்வம் நீங்குகின்றது.

அல்லது, அடைந்த அனைத்தினுடைய நிலையாமையை பார்க்கவேண்டும். நான் அடைந்தது குறுகிய காலம் மட்டும் என்னிடம் இருப்பது.

நிலையாமையை தியானிக்க வேண்டும். அல்லது, இறைவனுடைய அனுக்ரஹம் என்று தியானிக்க வேண்டும்.

நான் அனுபவிக்கின்ற செல்வங்கள், மற்ற ஐஸ்வர்யங்கள் இறைவனுடைய ப்ரசாதம்.

இறைவனை நாம் கொண்டுவந்துதான் அஹம்காரத்தை ஒடுக்கமுடியும்.

நாம் அனுபவிக்கின்ற அனைத்து பெருமைக்கும் இறைவன் காரணம். அந்த ஈஸ்வரன் நம் அஹம்காரத்துக்கு பின் மறைந்துக்கொண்டுள்ளான்.

அஹம்காரத்தை முன் வைத்து, அதற்குள் ஒளிந்துக் கொண்டிருக்கின்றான்.

அனைத்தும் ஈஸ்வரன் பெருமையாக இருந்தும், அவர் அதை காட்டிக்கொள்ளவில்லை.

நாம், நமது, என்று நினைப்பது மோஹம், அறியாமை.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

146: பண்புகள் - 'அமாநித்வம்' - கர்வம் இன்மை

நாம் எடுத்துக்கொண்ட பண்பு 'அமாநித்வம்'-
'கர்வப்படாமல் இருத்தல்'.

வாழ்க்கையில் வெற்றிகளை சந்தித்துக்கொண்டே வந்தால், வெற்றியினால் மன மகிழ்ச்சி, உற்சாகம், இவைகளுடன் தவறான விளைவாக வருவது கர்வம்.

அஹம்காரம் வலுவடைகிறது. அதை நீக்குதல், இப்பொழுது நாம் எடுத்துக்கொண்ட பண்பு.

நாம் சந்திக்கும் வெற்றிகள், நம்மிடம் இருக்கும் பொருள்ச் செல்வம், அறிவுச் செல்வம், மற்ற உடைமைகள், இளமை, அழகு, இது போன்ற பொருள்கள், நம்மை கர்வத்தை உடையவனாக மாற்றக்கூடாது.

நாம் அடைகின்ற அனைத்து ஐஸ்வர்யத்தின் நிலையாமையை உணரவேண்டும். ஒரு காலம் வரை தான் அனைத்து பெருமைகளும்.

சில விளையாட்டு வீரர்கள் ஒரு காலம் தான் களத்தில் இருந்தார்கள்.

புகழ், பதவிகள், இளமை, இவைகளெல்லாம், ஒரு காலத்துக்கு உட்பட்டதை பார்க்கின்றோம்.

இந்த உணர்வுடன் இப்பொருள்களை அனுபவிக்கும் பொழுது, கர்வத்தில் இருந்து விடுதலை அடைகிறோம்.

நாம் அடைந்துள்ள ஐஸ்வர்யத்தின், செல்வத்தின், நிலையாமையை மனக்கண்முன் நிறுத்துவோம்.

அறிவுச் செல்வம், பொருள் செல்வம், மக்கள் செல்வம், அனைத்து செல்வங்களின் நிலையாமையை, நாம் தியானித்து பார்க்கவேண்டும்.

இப்பொழுது நாம், அவர் அவர்களுக்கு எந்த ஒன்று கர்வத்தை கொடுக்கின்றதோ, அந்த ஒன்றை மனதில் நிறுத்தி, அதன் நிலையாமையை பார்ப்போம்.

அவர் அவர்களுக்கு, எது கர்வத்தை கொடுக்கின்றதோ, அதை கண் முன் நிறுத்தி, "அது ஒரு காலத்துக்கு உட்பட்டது" என்பதை பார்த்து, மெதுவாக சிந்தித்துக்கொண்டு, அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

147: பண்புகள் - 'அமாநித்வம்' - கர்வம் இன்மை

நம்முடைய ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வெற்றி, புகழ், அறிவு, பதவி, இதுபோன்ற நிமித்தமாக `மானித்வம்', `கர்வம்' தோன்றலாம்.

இவ்வுலகில் நாம் அடைந்த ஐஸ்வர்யங்க்ளினுடைய நிலையாமையை தியானிக்கும் பொழுது, கர்வம் சென்று விடுகிறது.

இப்பொழுது நாம், அவர் அவர்களுக்கு என்ன நிமித்தமாக கர்வம் தோன்றுகிறதோ, அதை மனதில் கொண்டுவந்து, அதன் நிலையாமையை பார்க்கவேண்டும். ஒரு காலத்துக்கு உடபட்டதை பார்க்கவேண்டும்.

அலுவலகத்தில் பெரிய பதவி வகிக்கலாம். அது ஒரு காலத்துக்கு உட்பட்டது.

வீட்டில் அனைத்து பொறுப்புகளும் நம்மிடத்தில் இருக்கலாம். அதுவும் காலத்துக்கு உட்பட்டது.

எவைகளெல்லாம் நம்மிடத்தில் இப்பொழுது இருக்கின்றனவோ, அவைகள் விரைவில் பறிக்கப்படும்.

`எவைகளெல்லாம் நம்மிடம் இருக்கின்றனவோ, அவைகள் விரைவில் நம்மிடம் இருந்து பறிக்கப்படும்'.

இந்த சிந்தனையுடன் இப்பொழுது அமர்ந்திருப்போம்.

நிலையாமையை, காலவரையறைக்கு உட்பட்டதை, இப்பொழுது மெதுவாக சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

நம் உடல், உடலில் உள்ள ஆரோக்கியம், வயது, இளமை, நண்பர்கள், பயன்படுத்தபடும் பொருள்கள், உரிமையாக நினைத்துக்கொண்டிருக்கும் பொருள்கள், அனைத்தும் சில காலங்களே இருக்கும்.

நம்மிடம் இருக்கின்ற அறிவு, ஞாபக சக்தி, அதுவும் சில காலங்களே இருக்கும். படித்து வைத்த அனைத்து அறிவும் ஒரு காலம் வரை இருக்கும். பிறகு, மறதி நம்மை ஆட்கொள்ளும்.

இவைகள் அனைத்தும் 'அஸாரம்', சாஸ்வதமானதல்ல.

இது நிமித்தமான கர்வம் வேடிக்கைக்கு உரியது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

148: பண்புகள் - 'அமாநித்வம்' - கர்வம் இன்மை

நம்முடைய மனதில் கர்வம் ஏற்படாமல் இருக்க, இரண்டு விதமான சிந்தனைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

ஒன்று, "நாம் அடைந்ததை நிலையற்றதாக பார்த்தல்".

நாம் பெற்ற அறிவு, செல்வம், பதவி, புகழ், இளமை இவைகளின் நிலையற்ற தன்மையை பார்த்தல்.

இரண்டாவது சிந்தனை, "இவைகள் அனைத்தும் இறைவனுடைய பெருமைகள்" என்று பார்த்தல்.

நாம் பெற்ற செல்வத்துக்கு இறைவன் உண்மையான உரிமையாளர்.

எவைகள் நிமித்தமாக கர்வப்படுகின்றோமோ அவைகள் இறைவனுடைய பெருமை. இறைவனைச் சார்ந்தது.

என்னுடைய அஹம்காரத்தை சார்ந்ததல்ல.

இப்பொழுது நாம், எவைகள் நமக்கு உயர்வு மனப்பான்மையை கொடுக்கின்றதோ, கர்வத்தை கொடுக்கின்றதோ, அந்த பொருள்கள், தன்மைகளை, இறைவனுடையதாக சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

அவர் அவர்களுக்கு எது உயர்வு மனப்பான்மை கொடுக்கின்றதோ, அதை இறைவனுடையதாகப் பார்த்து பழகுவோம்.

மற்ற எண்ணங்களை நீக்கி, அனைத்து ஐஸ்வர்யமும், எனக்கு கிடைத்த அனைத்து பெருமையும், இறைவனுடையது, என்ற சிந்தனையில் அமர்ந்திருப்போம்.

என்னிடம் இருக்கின்ற பொருள்கள், என்னுடைய ஆயுள், அடைந்த அறிவு, கிடைத்த நண்பர்கள், கிடைத்த உறவுகள், அனைத்தும் இறைவனுடைய அருளினால் ஏற்பட்டது.

என் அஹம்காரத்துக்கு இடம் இல்லை.

இன்று நான் இவ்விதம் இருப்பது, இறைவனிட்ட பிச்சை.

இதில் கர்வத்துக்கு இடம் ஏது?

இன்று நான் இவ்விதம் இருப்பது, இறைவன் கொடுத்த ப்ரசாதம். இறைவனிட்ட பிச்சை.

என்னுடைய அஹம்காரத்துக்கு, கர்வத்தை தவிர வேறு சொத்து இல்லை.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

149: பண்புகள் - 'அதம்பித்வம்' - 'எளிமை'

தியானத்துக்கு அடுத்து நாம் எடுத்துகொள்கின்ற பண்பு **“அதம்பித்வம்“.**

“அமானித்வத்தை“ தொடர்ந்து “அதம்பித்வம்“.

நாம் செய்கின்ற தர்மங்களை - தானம், தவம் இவைகளை வெளி காட்டிகொள்வது, **`தம்பித்வம்’.**

நம் புகழை நாம் வெளிபடுத்துவது `தம்பித்வம்’.

நம்முடைய உடலில், ஆபரணங்களினால், குறிப்பாக நம்முடைய பெச்சுகளில், நம்மை உயர்வாக வெளிபடுத்துவது, மற்றவர்களிடம் நம்மை உயர்வாக காட்டிகொள்வது, `தம்பித்வம்’.

அது வராமல் பாதுகாப்பது, **`அதம்பித்வம்’ - 'எளிமை'.**

மற்றவர்கள் பேசுகின்ற சொற்கள், நடத்தை, மற்றவர்கள் அலங்காரம், இவைகளை கவனிக்கின்ற நாம், நம்மையே சற்று கவனிப்போம்.

நம்மையே நாம் கவனிப்போம்.

கண்ணாடியில் நம் முகத்தை நாம் பார்ப்பதுபோல், நம் மனதை நாம் பார்ப்போம்.

நம்மிடம் இருந்து உருவாகின்ற சொற்களில் எவ்வளவு சொற்கள் நம்மையே ஸ்துதி செய்கின்றன, புகழ்ச்சியை செய்கின்றன, என்பதை கவனிப்போம்.

எவ்வளவு முறை ஆடம்பரம், பகட்டு, இவைகளில்

வீழ்ந்திருக்கின்றோம், என்பதை கவனிப்போம்.

நம்மை மற்றவர்கள் முன் உயர்வாக காட்டிக்கொள்ளும் பொழுது, நாம் தாழ்ந்து விடுகின்றோம்.

தியான காலத்தில் மனதை அமைதிபடுத்தி, நம்முடைய நடத்தைகளை சிந்தித்து பார்க்கவேண்டும்.

எப்படி நான் நடந்துக்கொண்டிருக்கின்றேன். எப்படி எல்லாம், நான் என்னை பெருமைப் படுத்திக்கொண்டிருக்கின்றேன்.

இதை கண்டுப்பிடிப்பதே, இந்த தியானத்தின் குறிக்கோள்.

என்னை நான் பெருமைபடுத்த என்னென்ன செய்கின்றேன். இதை கண்டறிந்து, அவைகளை நீக்குதல், தியானத்தின் பலன்.

இப்பொழுது நாம், அவர் அவர்கள் தங்களை, எப்படி எல்லாம் பெருமைப் படுத்திக்கொண்டு நடந்துகொண்டுள்ளோம், என்று சிந்திப்போம்.

எவர்களிடம், எங்கு, எப்படி, என்னை நான் பெருமைப் படுத்திக்கொண்டிருக்கின்றேன்?

இவை இப்பொழுது சிந்தனைக்குரிய விஷயங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

150: பண்புகள் - 'அதம்பித்வம்' - 'எளிமை'

தியானத்துக்கு நாம் எடுத்துகொண்ட பண்பு, 'அதம்பித்வம்' - 'எளிமை'.

நம்மிடம் உள்ள பொருள் செல்வம், அறிவு செல்வம், இவைகளை வெளிகாட்டிகொள்ளாதிருத்தல்.

நம்முடைய உடையில், ஆபரணங்களில், சொற்களில், நம்மையே உயர்த்தி காட்டாது இருத்தல்.

தியான நேரத்தில், நம்மை, நம் நடத்தைகளை, நாம் சிந்தித்து பார்க்கின்றோம்.

என் நடவடிக்கை, என்னுடைய சொற்கள், இவைகளில் எவ்வளவு தற்பெருமை கலந்திருக்கின்றது, என்பதை கவனித்து பார்க்கின்றோம்.

பொதுவாக, தீயதை மறைப்போம். நல்லதை காட்டிக்கொள்வோம்.

இங்கு, நல்லதையும் காட்டிகொள்வதில்லை. நாம் செய்கின்ற தவம், நம் அறிவு, நம் பக்குவம், நம்முடைய செல்வம், இவைகளை காட்டிகொள்ளாதிருத்தல்.

இவைகளை காட்டிகொள்ளும் பொழுது, மற்றவர்களில் நாம் பொறாமையை தூண்டுகின்றோம்.

மற்றவர்களில் நாம் பொறாமையை தூண்டுகின்றோம்.

இப்பொழுது நாம், அவர் அவர்கள் எங்கு, எந்த இடத்தில், தன்னை பெருமையுடன் பேசி கொள்கின்றார்கள், நாம் நம்மை

எப்பொழுது பெருமை படுத்திகொள்கின்றோம். எதை பெருமை படுத்திக்கொள்கின்றோம் என்பதை ஆலொசனை செய்வோம்.

அதை கண்டுப்பிடிப்பது தியானத்தின் பலன். பிறகு, அறிவு பூர்வமாக நீக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது, அவர் அவர்கள் எங்கு நாம் தற்பெருமையுடன் பேசுகின்றோம், எங்கு நாம் பகட்டுடன் செயல்படுகின்றோம் என்பதை, கண்டுபிடிப்போம்.

அவர் அவர்கள் இந்த சிந்தனையை இப்பொழுது மேற்கொள்ளுங்கள்.

யார் இடத்தில் நம்மை நாம் பெருமைப் படுத்துகிறோம், எவ்விதத்தில் நம்மை நாம் பெருமைப் படுத்துகிறோம், எதை வைத்துக்கொண்டு நம்மை நாம் பெருமைப் படுத்துகின்றோம், இவை அனைத்தையும் அறிய வேண்டும்.

யார் இடத்தில், எவ்விதத்தில், எந்த நிமித்தமாக, நம்மை நாம் பெருமைப் படுத்திக்கொண்டிருக்கின்றோம்.

யார் முன் நம்மை நாம் பெருமைப் படுத்துகின்றோம், எப்பொருள் நிமித்தமாக பெருமை படுத்திகொள்கின்றோம். எவ்விதத்தில், செயலிலா, உடையிலா, சொல்லிலா, இவைகளை கண்டறிவோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

151: பண்புகள் - வைராக்கியம்

நாம் அடையவேண்டிய பண்புகளை தியானித்து வருகின்றோம். வேதாந்தத்தில் குறிப்பிடபட்ட பண்புகளை தியானித்து வருகின்றோம்.

அடுத்து எடுத்துகொள்ளும் பண்பு `**வைராக்கியம்**'.

வைராக்கியம் என்பது உலகம் கொடுக்கின்ற இன்பத்தில் பற்றின்மை, விருப்பமின்மை. உலகம் கொடுக்கின்ற இன்பத்தில் பற்றில்லாத தன்மை, வைராக்கியம்.

இவ்வைராக்கியம் சில சமயங்களில் மனதில் தோன்றும், பிறகு, மறைந்துவிடுகிறது.

காரணம், இவ்வைராக்யம் அறிவிலிருந்து தோன்றவில்லை.

விவேகத்தில் இருந்து உதிக்கின்ற வைராக்கியம் நிலையாக நிற்கும். விவேகமில்லாத வைராக்கியம் குறுகிய காலத்துக்கே இருக்கும்.

இந்த தியானத்தில் எந்தெந்த பொருள்கள் மீது, எனக்கு அதிக போகம், மோஹம் இருக்கின்றது, என்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மனதிற்கும் ஒவ்வொரு பொருளில் அதிக பற்று.

`எதில் நான் மூழ்கி இருக்கின்றேன், எந்த போகங்களுக்கு அடிமையாக உள்ளேன்', இதை நாம் இந்த தியான நேரத்தில் ஆராய வேண்டும்.

எதற்கு நான் அடிமையாக உள்ளேன், எதில் மூழ்கி இருக்கின்றேன்?

எப்பொருள், எந்த மனிதர்கள் என் மனதில் குடிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள்; எதை சார்ந்திருக்கின்றேன், இவைகளை எல்லாம் ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டும்.

நம் மனதையே இப்பொழுது பார்க்கின்றோம்.

நம் ஸ்தூல உடலை கண்ணாடியில் பார்ப்பதுபோல், மனதை இப்பொழுது பார்க்கின்றோம்.

நான் எதைப் பற்றிக்கொண்டு இருக்கின்றேன், எந்த போக இச்சை என்னை ஈர்த்துக்கொண்டு இருக்கின்றது?

அது உணவாக இருக்கலாம், சில உறவுகளாக இருக்கலாம், சில பொருள்களாக இருக்கலாம், அதை, அவர் அவர்கள் கண்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

எந்த போகங்களுக்கு நான் அடிமையாகி உள்ளேன், என்று நமக்குள் இப்பொழுது கேட்போம். எந்த ஆசை என்னை அதிகமாக தாக்கிக்கொண்டு இருக்கின்றது.

எந்தப் பொருளுக்கு நான் அடிமையாகி உள்ளேன், இதை சில காலம் நமக்குள் கேட்டு, விடை கண்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

152: பண்புகள் - வைராக்கியம்

வைராக்கியம் என்ற பண்பை எடுத்துகொண்டுள்ளோம்.

வைராக்கியம் என்பது உலகம் தரும் போக பொருள்களில், போகத்தில் விருப்பமின்மை.

உலகத்தில் பல பொருள்கள் இருக்கின்றன. அதில், நம்மை எந்த பொருள்கள் ஈர்க்கின்றன, என்பதை அறியவேண்டும்.

எதை நாடி ஓடிக்கொண்டு இருக்கின்றோம்.

எந்த போகங்களுக்கு அடிமையாகி இருக்கின்றோம், எந்தப் பழக்கங்களை விட முடியவில்லை, எப்பொருள்களினுடைய மதிப்பு அதிகமாக உள்ளது, இவைகளை, அமைதியான மனதின் துணைக்கொண்டு அறியவேண்டும்.

தியான நேரத்தில், நம் மனதை இப்பொழுது பார்த்து, நான் இப்பொழுது எதை நோக்கி ஓடிக்கொண்டு இருக்கின்றேன்.

எப்பொருள்களெல்லாம் என்னை அடிமை படுத்திக்கொண்டு இருக்கின்றன, என்பதை கண்டுகொள்ளவேண்டும்.

இதுவே, வைராக்கியத்தை நோக்கி நாம் செல்கின்ற பாதையில் முதல் படி.

நம் பகைவனை நாம் கண்டுகொள்ளுதல்.

இப்பொழுது நாம், அவர் அவர்கள் எந்தெந்த பொருள்களுக்கு அடிமையாக உள்ளோம், எதை குறித்து அதிகமாக சிந்தித்துக்கொண்டுள்ளோம், என்பதை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

சிந்திக்கும் முறையானது :

“நான் இந்த சமயங்களில் எதை அதிகமாக எண்ணிக்கொண்டிருக்கின்றேன், எந்தெந்த பொருள்கள் கொடுக்கும் இன்பத்துக்கு அடிமையாக இருக்கின்றேன், எவைகளை விட முடிய வில்லை, இதுபோன்ற கேள்விகளை மனதிற்குள் எழுப்புவோம்.

நான் எதைப் பற்றி அதிகமாக சிந்தித்துக்கொண்டு இருக்கின்றேன், எப்படிபட்ட இன்பங்களுக்கு அடிமையாக உள்ளேன், எந்த இன்பங்களை என்னால் தவிர்க்க முடியவில்லை, இக்கேள்விக்கான பதிலில், நம்முடைய பலஹீனத்தை நாம் கண்டுகொள்ள முடியும்.

நமக்கு நாமே பொய்கூறாமல் இருப்போம். மனம் திறந்து, நமக்கு நாமே பேசிக்கொள்வோம்.

நம்முடைய பலஹீனங்களை மற்றவர்கள் அறிந்துள்ளார்கள். நாம் அறியவில்லை.

நம்முடைய பலஹீனங்களை நாம் அறிவது, ஆன்மீக முன்னேற்றத்தில் முதல், முக்கியமான படி.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

153: பண்புகள் - வைராக்கியம்

வைராக்கியம் என்ற பண்பை எடுத்துக்கொண்டுள்ளோம்.

இவ்வுலகம் கொடுக்கும் இன்பங்களில் விருப்பம் இல்லாத தன்மை.

வைராக்கியம் விவேகத்தில் தோன்ற வேண்டும். அறிவில் இருந்து உதிக்கவேண்டும்.

விவேகத்தின முதிர்ந்த நிலை வைராக்கியம். விவேகம் கனிந்த நிலை வைராக்கியம்.

எப்படிபட்ட விவேகம், எப்படிபட்ட அறிவு வைராக்கியமாக கனியும்?

வைராக்கியமாக உருவெடுக்கும் அந்த அறிவை, நாம் தியானத்தில் கொண்டுவருகின்றோம்.

அந்த அறிவானது, இவ்வுலகத்தை பற்றிய சில உண்மைகள்.

முதல் அறிவு, 'அநித்யத்வம்'- நிலை அற்ற தன்மையை அறிதல்.

`அநித்யத்வ விவேகம்’ வைராக்கியமாக கனியும். நிலையாமையை உணர்தல்.

உலகத்தில் உள்ள பொருள்கள் நிலை அற்றவை, நிலைப்பதில்லை என்பதை நாம் அறிவோம்.

நமக்குத் தெரியும். இருப்பினும், அந்த அறிவில் கவனத்தை நாம் செலுத்தவில்லை. இப்பொழுது, அதில் சற்று கவனத்தை செலுத்துகின்றோம்.

நிலையாமை, அநித்யத்வம்.

நம்முடைய உடல் நிலையாக இருப்பதில்லை.

ஒரு காலத்தில் தோன்றியது, சில காலங்கள் வளர்ந்தது, ஆரோக்கியமாக சில வருடங்கள், நோய் வாய்பட்டு சில வருடங்கள், இறுதியாக மரணம்.

இவ்வுடல், இவ்வுடலில் இருக்கின்ற ஆரோக்கியம், இவ்வுடலில் இருக்கின்ற சக்திகள், மிக குறுகிய காலத்தில் இருப்பதை இப்பொழுது கவனித்து பார்க்கின்றோம்.

நம்முடைய உடல் அநித்யமானது.

உடலில் இருக்கின்ற சக்தி, உடலின் தோற்றம், குறுகிய காலத்தில் அது இழக்கப்படும்.

உடலின் நிலையாமையை இப்பொழுது நாம் தியானித்து வருகின்றோம்.

அவர் அவர்கள், அவர் அவர்களின் உடலின் நிலையாமையை மனக்கண்முன் நிருத்துவோம்.

நம் உடல் முன் எப்படி இருந்தது, இப்பொழுது எப்படி இருக்கின்றது, சில வருடங்களுக்கு பிறகு எப்படி இருக்கும்!

இவ்வுடல் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றது, சக்தியை இழந்துக்கொண்டே இருக்கின்றது.

நம்முடைய உடலின் நிலையாமையை உணர்வோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

154: பண்புகள் - வைராக்கியம்

நம்முடைய வாழ்வில், மிக கடினமான சாதனை வைராக்கியத்தை அடைதல்.

பல நூல்களைக் கற்றறியலாம், பொருள்களை ஈட்டலாம், பதவி, பட்டங்கள், அனைத்தையும் கடினப்பட்டு அடையலாம்.

ஆனால் வைராக்கியத்தை அடைதல் மிக, மிக கடினம். அதன் பொருள், `**சரியான முயற்சி தேவை**’.

மெதுவாக, பொறுமையாக, வைராக்கியத்தை அடையவேண்டும்.

வைராக்கியம் விரைவில் கிட்டாத ஒன்று. இவ்வைராக்கியம் விவேகத்தில் இருந்து உதிக்கவேண்டும்.

அந்த விவேகத்தை இப்பொழுது தியானிக்கின்றோம்.

முதல் விவேகம், 'அநித்யத்வ ஞானம்'.

'நிலையாமையை உணர்தல்', 'அநித்யத்வ ஞானம்'.

அனைத்தும் அழிவுக்கு உட்பட்டது, என்று நாம் அறிவோம். அறிந்தும் உணராமல் இருக்கின்றோம்.

இந்த தியானம், உணர்வதற்கு பயன்படும்.

நிலையாமை :

நம்முடைய உடலை இப்பொழுது தியானிப்போம். இந்த ஸ்தூல உடல் ஒரு காலத்தில் இழக்கப்படும்.

மரணத்தை அடைகின்றது.

இந்த உடலே அழிகின்றது என்றால், இந்த உடலை பாதுகாக்க நாம் தேடிய செல்வங்கள், வீடு, உறவுகள், இவைகளினால் என்ன பயன்!

எந்த உடலை காக்க, தர்மத்தை விட்டு, அதர்மத்தின் மூலமாகவும் பொருள்களை தேடுகின்றோமோ, அந்த உடல் நிலையற்றதாக உள்ளது.

இக்கருத்துக்கள் நமக்கு தெரிந்திருந்த போதிலும், தியானத்தில் பார்க்கும் பொழுது, இதில் இருக்கின்ற உண்மை நமக்கு விளங்கும்.

இவ்வுடலை பாதுகாக்க எவ்வளவு ஏற்பாடுகள், அவைகள் அனைத்தும் பயன் இல்லை.

காரணம், இந்த உடல் அழிவுக்கு உட்பட்டது.

அடுத்த நிலையாமை:

உடலில் உள்ள ஆரோக்கியம், உடலில் உள்ள சக்திகள்.

இவ்வுடல் சில வருடங்கள் ஆரோக்கியமாக செயல்படுகின்றது.

வலுவை அடைய சில காலங்கள், இளமையுடன் குறுகிய காலம். பிறகு, தேய்கின்றது, இறுதியில் மடிகின்றது.

ஆரோக்கியத்தின் நிலையாமை.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான சக்தி இருக்கும். அந்த சக்திகளும் குறிப்பிட்ட காலம் வரை தான்.

நடக்கும் சக்தி, பொருள்களை உயர்த்தும் சக்தி, பார்க்கும் சக்தி, கேட்டல், சுவைத்தல், அனைத்து இந்த்ரியங்களும், ஒரு காலம் வரைதான் செயல்படும்.

அந்த நிலையாமையை தியானிப்போம்.

நன்கு செயல்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் பொழுதே தியானிப்போம்.

இவைகளின் குறுகிய கால இருப்பை, மனக்கண்முன் நிறுத்தி பார்ப்போம்.

உடலினுடைய ஆயுள், உடலில் இருக்கின்ற சக்தி, இவற்றின் குறுகிய கால இருப்பை உணர்வோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

155: பண்புகள் - வைராக்கியம்

வைராக்கியத்தை அடைய நிலையாமை என்ற அறிவை அடையவேண்டும். நிலையாமையை உணரவேண்டும்.

அதைத் தியானித்து வருகின்றோம்.

அனைத்தும் நிலை அற்றது என்பதை தெரிந்திருந்தும், அந்த அறிவில் நிற்பதில்லை. உணராமல் இருக்கின்றோம்.

தியானகாலத்தில், அந்த நிலையாமையை நாம் உணர முற்படுகின்றோம்.

ஸ்தூல உடலின் நிலையாமையை தியானிப்போம்.

நம்முடைய உடல் மாற்றத்தை அடைந்துக்கொண்டே இருக்கின்றது.

வளர்ந்து, தேய்ந்து, மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றது.

உடலில் இருக்கின்ற சக்திகள், நடக்கும் சக்தி, பொருள்களை உயர்த்தும் சக்தி, பேசுகின்ற திறன், பார்க்கின்ற திறன், கேட்கும் சக்தி, ஞாபக சக்தி, இவைகளெல்லாம் ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை நம்மிடம் இருந்து, பிறகு அவைகளுடைய சக்தி குறைந்து வருவதை உணர்கின்றோம்.

இந்த்ரியங்கள், உடல், மனம், அறிவு, புத்தி, இவைகளிடத்தில் இருக்கின்ற சக்திகள் நிலையற்றதாக இருப்பதை, நாம் இப்பொழுது மனக்கண்முன் நிறுத்தி பார்ப்போம்.

இந்த உலகத்தை அனுபவிக்கின்ற உடல், இந்த்ரியங்கள், மனம், இவைகளே நிலையற்றது என்றால், அனுபவிக்கபடும் பொருள்களும் அவ்விதமே.

நம்மைச் சுற்றி இருக்கின்ற சில வசதிகள், பணம், பதவிகள், உறவினர்கள், இவைகளும் சாஸ்வதமானவை அல்ல. வருகின்றன, செல்கின்றன.

இந்த நிலையாமையை, நம் கண்முன் நிறுத்தி பார்ப்போம்.

பத்து, இருபது வருடங்களுக்கு முன், நாம் எப்படி இருந்தோம்? எவர்களுடன் நட்புக்கொண்டிருந்தோம். அவர்களுடன் இன்று நட்புறவு இல்லை.

இருபது வருடங்களுக்கு முன் இருந்த சூழ்நிலை, மனநிலை, உடல் நிலை, இப்பொழுது இல்லை.

அனைத்தும் மாறிக்கொண்டே வந்துள்ளதை, நாம் மறந்துள்ளோம்.

உறவுகள், நட்புகள் மாறுகின்றன.

நம் மனம், அறிவு, எதிர்பார்ப்புக்கள், பொருள்கள், அனைத்தும் மாறிக்கொண்டே வருவதை, சற்று கவனித்தால் உணரலாம்.

எந்த பொருள்கள் பல வருடங்களுக்கு முன் நம்மை மகிழ்வித்ததோ, அந்த பொருள்கள், இப்பொழுது நம்மை மகிழ்விப்பதிலை.

அது பொருளாகலாம், உறவுகளாகலாம், மனிதர்களாகலாம்.

இப்பொழுது, எந்த பொருள்கள், மனிதர்கள், என்னை திருப்தி படுத்துகிறார்களோ, அவர்கள் சில வருடங்களுக்கு பிறகு, என்னை அவர்களால் திருப்தி படுத்த முடியாது.

அதுபோல், நானும் மற்றவர்களை திருப்தி படுத்த முடியாது. இந்த தன்மையையும் மனதில் நிறுத்திப்பார்ப்போம்.

இவ்விதம் இருக்கும் பொழுது, நமக்குள்ளேயே ஒரு கேள்வியை கேட்போம்.

நான் ஏன், எதற்காக, சில மனிதர்களையும், பொருள்களையும் பற்றி இருக்கவேண்டும்?

எதை இப்பொழுது பற்றியுள்ளேனோ, அதை நானே விடப் போகின்றேன்!

அதை ஏன் மனதளவில் இன்றே செய்யக்கூடாது?

சில காலங்களுக்கு பிறகு, நான் விட இருக்கின்ற பொருள்களை நான் ஏன் இப்பொழுதே மனதளவில் விடக்கூடாது!

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

156: பண்புகள் - வைராக்கியம்

வைராக்கியத்தை அடைய, நிலையாமை என்ற அறிவை அடையவேண்டும். நிலையாமையை உணரவேண்டும்.

அதைத் தியானத்தில் அப்யாசம் செய்து வருகிறோம்.

மனம், அறிவு, ஞாபக சக்தி, இவைகளினுடைய நிலையாமையை தியானித்து பார்ப்போம்.

இவைகள் நிலை அற்றவை என்றால், இவைகளுக்கு இன்பத்தையும், பாதுகாப்பையும் தரும் பொருள்களும், இதைவிட நிலை அற்றவை.

எப்படிபட்ட பொருளை அடைந்தாலும், சூழ்நிலையை உருவாக்கினாலும், மரணம் அதை பிரித்துவிடும்.

சிறு குடிசையில் பிறந்து, மாளிகையை அடைந்திருக்கலாம். மரணம் அதை பிரித்துவிடும்.

இவ்விதம் நிலையாமையை, அமைதியான மனதில் சிந்திக்க, சிந்திக்க, பொருள்கள் மீதுள்ள மோஹம் குறைந்து வரும்.

நிலையாமையை தெரிந்துகொள்வது வேறு, உணர்வது வேறு.

விவேக அப்யாசத்தினால் அறிவை உணர்வு மயமாக்கவேண்டும்.

அவ்விதம் நிலையாமை உணரபடும் பொழுது, வைராக்கியம் மேல் எழுகின்றது.

வைராக்கியத்தை உடைய மனம், மற்ற பண்புகளை சுலபமாக அடைகின்றது.

மற்ற பண்புகளை அடைய, வைராக்கியமின்மை தடையாக உள்ளது.

கோபத்தை விட, பேராசையை விட, பொறாமையை விட, வைராக்கியம் துணை புரிகின்றது.

இவ்வைராக்கியம் மெதுவாக, காலப்போக்கில் நமக்கு கிடைக்கின்றது. உடனடியாக ஒரே நாளில் அடையப்படுவதல்ல.

வைராக்கியம் மன வளர்ச்சியை காட்டும் ஒரு சாதனை. வைராக்கியம் முழுமையாகும் பொழுது, வெறுப்பும் நீங்குகின்றது. விருப்பும் நீங்குகின்றது.

வைராக்கியம் முழுமை அடையும் பொழுது, வெறுப்பும், விருப்பும் நீக்கப்படுகின்றன.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

157: பண்புகள் - வைராக்கியம்

நம்முடைய வாழ்வில் எவ்வளவு அனுபவங்கள் நிகழ்கின்றன.

ஒவ்வொரு அனுபவமும் அறிவை கொடுத்துச் சென்றால், வாழ்க்கை வெற்றி மயம் ஆகின்றது.

அனுபவங்கள் அறிவை கொடுக்க வில்லை என்றால், வயது ஆகுமே தவிர வளர்ச்சி வருவதில்லை.

அனுபவங்கள் இரண்டு விதம், நம்முடைய அனுபவம், மற்றவர்களுடைய அனுபவம்.

மற்றவர்களுடைய அனுபவத்திலும், நாம் பாடம் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

வைராக்கியத்தை அடைய, மற்றவர்கள் அனுபவமும் நமக்கு விவேகத்தை கொடுக்கவேண்டும்.

செல்வந்தனாக இருப்பவர்கள் ஏழையாவதை பார்க்கின்றோம். பதவியில் மகிழ்ந்திருப்பவர்கள் வீழ்வதை பார்க்கின்றோம்.

ஆரோக்கியமாக இருந்த உடல் வயோதிகத்தாலும், நோயாலும் வீழ்வதை பார்க்கின்றோம்.

இவ்விதம் நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் என்னிலை அடைந்தாலும், அதனுடைய வீழ்ச்சியை, நிலையாமையை, பார்த்து அறிவை வளர்த்துகொள்ளவேண்டும்.

நம்முடைய அனுபவம், மற்றவர்களுடைய அனுபவம், இதில் இருந்து நாம் பெறவேண்டிய அறிவு, '**அனைத்தும் ஒரு காலத்தில் இழக்கப்படும்**'.

அறிவு, ஞாபக சக்தி, உடல் பலம், உறவினர்கள், பொருள்கள், அனைத்தும் இழப்புக்கு உட்பட்டவை.

ஓர் அறிஞர் இவ்விதம் கூறுகின்றார். “இன்றைய நாளை, உன்னுடைய இறுதி நாளாக கருதி வாழ்வாயாக! இது உண்மையும் ஆகலாம்“.

“இன்றைய நாள் உன்னுடைய இறுதி நாளாக கருதி, இன்றைய நாளை நீ கழிப்பாயாக!“

இந்த எண்ணம் உணமையும் ஆகலாம். இந்த வாக்கியத்தை இப்பொழுது சிந்திப்போம்.

“இன்றைய நாள் உன்னுடைய இறுதி நாளாக ஆகலாம்“.
“இறுதி நாளென்று கருதி, இன்றைய நாளை கழிப்பாயாக“.

இந்த எண்ணம் உண்மையும் ஆகலாம்.

இந்த எண்ணம் நிலையாமையை நமக்கு உணர்த்தும். நிலையாமை வைராக்கியத்தை கொடுக்கும்.

“இன்றைய நாள் உன்னுடைய இறுதிநாளக எண்ணி கழிப்பாயாக!“

இது உண்மையும் ஆகலாம்.

இந்த வாக்கியத்தை நாம் மனதில் கொள்வோமாக!

“இன்றைய நாள் உன்னுடைய இறுதிநாளகக் கருதி, இன்றைய நாளை கழிப்பாயாக“.

இந்த எண்ணம் உண்மையும் ஆகலாம்.

இந்த வாக்கியத்தை இப்பொழுது பலமுறை மனதிற்குள் கொண்டுவாருங்கள். சிந்தித்து பாருங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

158: பண்புகள் - வைராக்கியம்

இவ்வுலகை இரண்டு கோணங்களில் பார்க்கலாம்.

ஒன்று, “இவ்வுலகத்தின் நிலையற்ற தன்மை. - அநித்யத்வம்”.

நிலையாமையை பார்க்கும் பொழுது, அந்த அறிவு வைராக்கியத்துக்கு காரணமாக அமையும்.

இவ்வுலகை பார்க்கும் **இரண்டாவது கோணம், “ஈஸ்வர விபூதி . இறை மயமாக பார்த்தல்”.**

இவ்வுலகம் அனைத்தும் இறைவனால் வியாபிக்கபட்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு பொருளும் இறைவனுடைய தன்மைகள், இறைவனுடைய வெளிப்பாடு.

இந்த அறிவும் வைராக்கியத்துக்கு துணை புரியும்.

நிலையற்றதாக பார்த்து, வைராக்கியத்தை அடைய வேண்டும். இறைவன் ஸ்வரூபமாக பார்த்து, வைராக்கியத்தை அடைய வேண்டும் .

வைராக்யத்துக்கு எதிர்ப் பதம், எதிர் சொல், மோஹம், மயக்கம். மோஹமின்மை வைராக்கியம்.

இவ்வுலகத்தில் சில பொருள்கள் மீது மோஹத்தை அடைந்துள்ளோம். இன்பத்துக்கான கருவி, என்ற மோஹத்தில் மூழ்கி இருக்கின்றோம்.

அப்பொருளையே, இறைவனாக பாவித்தல், மோஹத்தை நீக்க ஒரு உபாயம்.

எந்த பொருள், நம்மை மோஹ வசபடுத்துகிறதோ, அந்த பொருளிடம் இறைவனை பார்த்தல், வைராக்கியத்துக்கு அடுத்த சாதனை.

நிலையற்றதாக பார்த்தல் ஒன்று,
இறைவன் ஸ்வரூபமாக பார்த்தல் மற்றொன்று.

"அநித்யத்வ புத்தி", அல்லது, "**ஈஸ்வரத்வ புத்தி**".

தியான நேரத்தில், நம்மை மோஹ வசபடுத்தும் பொருள்களை, மனதிற்குள் நிறுத்தி, அதுவும் இறைவன் வடிவம், இறைவன் ஸ்வரூபம், என்று பாவிக்க வேண்டும் .

அப்பொருளில் உள்ள கீழ்மையான எண்ணம், படிப்படியாக நீங்கும்.

அநித்யத்வம் வைராக்கியத்துக்கு உதவுவது போல, ஈஸ்வர புத்தி மோஹத்தை அகற்றும்.

ஈஸ்வர புத்தி வரவேண்டுமானால், சாஸ்திர ஞானம், சாஸ்திரத்தின் துணை நமக்கு தேவை.

இறைவன் இவ்வுலகத்துக்கு உபாதான காரணம். அனைத்து பொருள்களையும் தன்னிடத்திலிருந்தே உருவாக்கினார்.

பார்க்கின்ற அனைத்தும் ஈஸ்வர ஸ்வரூபம். 'ஈஸ்வர வடிவங்கள்'.

இந்த அறிவை நாம் நிலை படுத்த வேண்டும்.

இந்த அறிவு தியானத்துக்கு விஷயமாக வேண்டும்.
இப்பொழுது, நம் மனதுக்குள் ஈஸ்வரனே அனைத்துமாக விளங்கி வருகின்றார், என்ற வாக்கியத்தை மெதுவாக திரும்ப, திரும்ப, மனதிற்குள் கூறி, அதனுடைய அர்தத்தை பார்ப்போம்.

இது ஜபமல்ல, அர்தத்தை பார்த்தல். பொருளை பார்த்தல்.

இறைவனே அனைத்துமாக விளங்கிக்கொண்டு இருக்கின்றார் .

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

159: பண்புகள் - 'த்ருப்தி: - மன நிறைவு'

இதுவரை வைராக்கியம் என்ற சாதனையை தியானித்தோம். வைராக்கியம் மெதுவாக, காலக்கிரமத்தில், நமக்கு கிடைக்கும்.

மற்ற பண்புகளும் வைராக்கியத்துக்கு துணை புரிய வேண்டும். `அநித்யத்வம், ஈஸ்வர தரிசனம்', வைராக்கியத்துக்கு முக்கிய காரணங்கள்.

அடுத்து எடுத்துகொள்ளும் பண்பு '**திருப்தி:**'. `Contentment'. '**போதும் என்கின்ற மன நிலை**'.

'**இருப்பதில் திருப்தி அடைதல்**'. '**போதும் என்கின்ற மனநிலை**'.

இந்த பண்பை தியானத்துக்கு எடுத்துகொள்கிறோம்.

வேதாந்தத்தில், இதுவும் ஒரு முக்கிய பண்பாகிறது.

'திருப்தி', போதும் என்ற மன நிலை.

பலர் திருப்தி என்பது வந்துவிட்டால், வாழ்க்கை முன்னேற்றம் காணாது, மேலும் முன்னேற்றத்தை அடைய முடியாது, என்று நினைப்பார்கள்.

அது தவறு.

திருப்தி வளர்ச்சிக்கு எதிரி அல்ல. போதும் என்ற மன நிலை வளர்ச்சியை தடுக்காது.

இக்கருத்தை நன்கு உணர வேண்டும்.

போதும் என்ற மன நிலை, நம்முடைய வளர்ச்சிக்கு தடை அல்ல.
அந்த வளர்ச்சி, அறிவில் வளர்ச்சியாக இருக்கலாம், பொருளில் வளர்ச்சியாக இருக்கலாம், உடல் ஆரோக்கியத்தில் வளர்ச்சி அடையலாம், எந்த ஒரு வளர்ச்சியையும் திருப்தி தடுத்து நிறுத்தாது.

திருப்தி என்கின்ற பண்பு, நம்மைப் பல தீய குணங்களில் இருந்து விடுவிக்கும்.

திருப்தி பொறாமையை நீக்கும், திருப்தி லோபத்தை நீக்கும், திருப்தி ஒப்பிட்டு பார்க்கின்ற மன நிலையை நீக்கும்.

பல தீய குணங்கள் திருப்தி என்ற ஒரு பண்பினால் நீக்கப்படும். திருப்தியினால் மனம் ஓர் அளவு அமைதியையும் அடையும்.

யாரிடம் திருப்தி இல்லயோ, அவர்களிடம் எந்த வளர்ச்சியும், எப்பொருளும், மகிழ்வை தராது. எந்த முன்னேற்றத்திலும், மகிழ்ச்சியை அடையமாட்டார்கள்.

தியான காலத்தில், இந்த திருப்தியை, இவ்விதம் ஆராய வேண்டும். சிந்திக்கவேண்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

160: பண்புகள் - 'த்ருப்தி: - மன நிறைவு'

தியானத்துக்கு நாம் அடுத்து எடுத்துக்கொண்டது திருப்தி:, போதும் என்கின்ற மன நிலை.

`Contentment', 'திருப்தி:', 'நிறைவு'.

இந்த பண்பு நம்முடைய வளர்ச்சிக்கு தடை அல்ல.

அறிவு வளர்ச்சி, பொருளாதார வளர்ச்சி, முன்னேற்றம், எதற்கும் இது தடை அல்ல.

நாம் செய்யவேண்டிய முயற்சியை செய்து, பலனை பெற்றவுடன், வரவேண்டிய பாவனை திருப்தி.

செயலுக்கு முன் திருப்தி அல்ல, செயலின் விளைவை அடைந்ததற்கு பின்.

எவைகளெல்லாம் நம்மிடம் ஏற்கனவே இருக்கின்றதோ, அடைந்துவிட்டோமோ, அதில் திருப்தி.

நமக்கு வாய்த்த சூழ் நிலைகள், உறவுகள், பொருளாதார நிலை, கல்வி அறிவு, ஞாபக சக்தி, நமக்கிருக்கின்ற தனிபட்ட திறமை, நமக்கு கிடைத்த பெற்றோர்கள், உறவினர்கள், எவைகளை எல்லாம் அடைந்து விட்டோமோ, அதில் திருப்தி.

கிடைத்தது போதும் என்ற மன நிலை. குறை இருக்கலாம், குறை என்பது இல்லாமல் இல்லை. குறைவாக நமக்கு கிடைத்து இருக்கலாம். கிடைத்ததில் திருப்தி.

நமக்கு கிடைக்கவேண்டிய பொருள்களில் குறைவாக நமக்கு கிடைத்திருக்கலாம்.

சகோதர, சகோதரிகளுக்கு அதிகமாக கிடைத்திருக்கலாம். கிடைத்ததில் திருப்தி.

கிடைத்த நண்பர்கள், கிடைத்த அறிவு, பிறந்த சூழ்நிலைகள், நமக்கு கிடைத்த பொருள், வீடு, ஆடைகள், எவைகளெல்லாம் இருக்கின்றனவோ அதில் திருப்தி.

நம்மிடம் எவைகள் இருக்கின்றனவோ அவைகள் இல்லாமலும் பலர் வாழ்கிறார்கள். அதற்கு மேலும் பொருளுடன் பலர் வாழ்கிறார்கள்.

முழுமையாக எந்தப் பொருளையும் யாரும் அடைவதில்லை.

நாம் அடையப்படுகின்ற பொருள்கள் வளர்ச்சிக்கு உட்பட்டன. கிடைத்ததில் திருப்தி இல்லை என்றால் கிடைத்தும் பலன் இல்லை.

இந்த வாக்கியத்தை இப்பொழுது தியானிப்போம்.

"கிடைத்ததில் திருப்தி இல்லை என்றால் கிடைத்திருந்தும் பலன் இல்லை".

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

161: பண்புகள் - 'த்ருப்தி: - மன நிறைவு'

இப்பொழுது நாம் தியானித்து வருகின்ற பண்பு, 'த்ருப்தி:' - 'மன நிறைவு', போதும் என்கின்ற எண்ணம்.

மன நிறைவு, போதும் என்கின்ற எண்ணம் இல்லை என்றால், எதை அடைந்தாலும், அடைந்ததில் பலன் இல்லை.

இவ்வுலகில் உள்ள அனைத்து பொருள்களும் முன்னேற்றத்துக்கு, வளர்ச்சிக்கு உட்பட்டவை.

உடல் ஆரோக்கியம், பொருளாதார சூழ்நிலை, மற்ற வசதிகள், பதவி, அறிவு, அனைத்தும் வளர்ச்சிக்கு உட்பட்டதே.

எதோ ஒரு நிலையில், அடைந்த வளர்ச்சியை நாம் ஏற்றுக்கொண்டு, நிறைவடைய வேண்டும்.

அந்த நிறைவு, முன்னேற்றத்துக்குத் தடை அல்ல. அடைந்ததை அனுபவிக்க மார்கம்.

இப்பொழுது, இந்த வாக்கியத்தின் பொருளை உணர்ந்து, தியானிப்போம்.

“எவைகளெல்லாம் என்னிடம் இருக்கின்றனவோ, அதில் நான் நிறைவை காண்கின்றேன். இல்லாததை நினைக்கவில்லை.”

எவைகளெல்லாம் என்னிடம் இருக்கின்றனவோ, அதில் நிறைவை காண்கின்றேன். இல்லாததை நினைக்கவில்லை.

எவைகளெல்லாம் என்னிடம் இருக்கின்றனவோ, நான் அடைந்துள்ளேனோ, அதில் நிறைவை காண்கின்றேன்.

இவ்விதம் சிந்திக்கும் பொழுது, இப்பொழுதே நாம் நிறைவை உணர்வோமாக!

உணர்வுடன் நிறைவை உணர்ந்து, இந்த வாக்கியத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

'என்னிடம் இல்லாதது என்னுடைய மனதிலும் இல்லை. என்னிடம் இருப்பதே என் மனதில் இருக்கின்றது'.

'என்னிடம் இல்லாததை, நான் மனதில் இருந்தும் நீக்குகின்றேன்.

என்னிடம் இருப்பதை நான் அனுபவிக்கின்றேன். நிறைவை அடைகின்றேன்'.

'எப்பொருள் என்னிடம் இல்லயோ, அப்பொருள் மனதில் இருந்தும் இல்லாமல் போகட்டும்'.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

162: பண்புகள் - 'பிரார்த்தனா- வேண்டுதல்'

பண்புகளை குறித்த தியானத்தில், அடுத்த தியானம், அடுத்த பண்பு '**பிரார்த்தனா**', '**வேண்டுதல்**'.

இறைவனிடத்தில் வேண்டுதல் விடுத்தல். 'பிரார்த்தனை செய்தல்'.

தியானத்தில் அமர்ந்து, மனதை, உடலை, அமைதிப்படுத்திய பின், மனதிற்குள், இறைவனிடம், சில வேண்டுதல்கள், சில பிரார்த்தனைகள் மேற்கொள்ளுதல், இந்த தியானம்.

பிரார்த்தனையும் ஒரு பண்பு.

பிரார்த்தனை என்பது `மானஸீக கர்ம’. மனதினுடைய செயல். இந்த கர்மத்துக்கும் பலன் நிச்சயமாக இருக்கின்றது.

நம்முடைய அஹம்காரத்தின் அடர்த்தி, சக்தி குறையும் பொழுது, மனம் பிரார்த்தனையில் ஈடுபடும்.

அஹம்கார பலம், ஆணவ பலம் இருக்கும் வரை நாம் வேண்டுதல் விட மாட்டோம்.

பிரார்த்தனை பணிவின், அஹம்காரத்தின் தேய்வின், ஒடுக்கத்தின் விளைவு.

அஹம்காரத்தின் பலம் குறையும் பொழுது, நாம் பிரார்த்தனை மேற்கொள்ளமுடியும்.

இறைவனிடத்தில் வேண்டுதல் விடுக்கும் பொழுது, அதனால் வருகின்ற பலம் , அதனால் வருகின்ற மன அமைதி, மிக உன்னதமானது.

சில பிரார்த்தனைகளை நாம் தியானிக்க போகின்றோம். ஜபமாக அல்ல, அந்த பொருளை தியானத்தில் உணர வேண்டும்.

முதல் பிரார்த்தனை, நம்முடைய முதல் வேண்டுதல்:

“இறைவா! உன்னிடத்தில் நான் யாசிப்பவனாக இருப்பேனாக! இறைவா! உன்னிடத்தில் நான் யாசிப்பவனாக இருப்பேனாக! பிரார்த்தனை செய்பவனாக இருப்பேனாக! பக்தனாக இருப்பேனாக!”

“இறைவா! உன்னிடத்தில் நான் யாசிப்பவனாக, பக்தனாக, பிரார்த்தனை செய்பவனாக, இருப்பேனாக!“

இதுவே முதல் பிரார்த்தனை.

உன்னிடத்தில் நான் பிரார்த்தனை செய்பவனாக இருக்கவேண்டும், என்பது முதல் பிரார்த்தனை.

இந்த வாக்கியத்தை மனதில், இப்பொழுது, மெதுவாக, அர்தத்துடன் சிந்தித்துக்கொண்டு, அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

163: பண்புகள் - 'பிரார்த்தனா- வேண்டுதல்'

இறைவனிடத்தில் நாம் விடுகின்ற வேண்டுதல், பிரார்த்தனை. பிரார்த்தனையை தியானம் ஆக்குகின்றோம்.

தியானத்தில் இதுவும் முக்கிய தியானம். முக்கிய பண்பு.

பிரார்த்தனை தியானம் ஆகும் பொழுது, உபாஸனை ஆகின்றது.

'உபாஸனம் மானஸம் கர்ம'. கர்மத்துக்கு கண்டிப்பாக பலன் உண்டு.

இப்பொழுது ஒரு பிரார்த்தனையை தியானிப்போம்.

“இறைவா! என்னுடைய இயலாமையை உணர்வேனாக! என்னுடைய இயலாமையை உணர்வேனாக! என்னுடைய அஹம்கார பலத்தினால் எதையும் சாதிக்க முடியாது. உன்னுடைய அருளால்தான் அனைத்தையும் சாதிக்க முடியும். இதை உணர்வேனாக!

இயலாமை என்பது `Helplessness’. கதி இல்லாமல், வழி இல்லாமல் இருத்தல்.

சில விஷயங்களில் வேறு வழி இன்றி, வேறு கதி இன்றி நாம் இருக்கின்றோம்.

சில சூழ் நிலைகளில் கதி இன்றி இருப்பதுபோல், நம்முடைய வாழ்க்கையே உண்மையில் கதி அற்றது தான்.

இது தாழ்வு மனப்பாண்மை அல்ல, உண்மையை உணர்தல். அறிவில் புரிந்துகொள்கின்ற உண்மை இது.

இறைவா! என்னுடைய இயலாமையை, என்னுடைய சக்தி அற்ற தன்மையை, பலஹீனத்தை, முடியாமையை உணர்வேனாக!

இப்பொழுது இந்த தியானத்தை, இந்த பிரார்த்தனையை, தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

மெதுவாக, இந்த பிரார்த்தனையை மனதுக்குள் கூறிக்கொண்டு, கூறும் பொழுது அர்த்தத்துடன், அர்த்தத்தை உணர்ந்து கூறுவோம்.

“இறைவா! என்னுடைய பலஹீனத்தை நான் உணர்வேனாக!
உதவி அற்று இருக்கின்ற நிலையை உணர்வேனாக!
என்னுடைய சக்தியினுடைய வரை அறுப்பு, வரை அறுக்கப் பட்டதை உணர்வேனாக!
என்னுடைய சக்தி குறுகிய எல்லைக்குள் இருப்பதை உணர்வேனாக!
என்னுடைய திறன் குறுகிய எல்லைக்குள் இருப்பதை உணர்வேனாக!
என்னுடைய உடல் பலம், மனோ பலம், பொருள் பலம், இவைகள் மிக, மிகக் குறுகிய எல்லைக்குள் இருப்பதை உணர்வேனாக.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

164: பண்புகள் - 'பிரார்த்தனா- வேண்டுதல்'

தியானத்தில் நாம் பிரார்த்தனைகளை மேற்கொள்ளலாம். அந்த பிரார்த்தனை வலிவு பெரும்.

இப்பொழுது நாம் ஒரு பிரார்த்தனையை மேற்கொள்வோம்.

“இறைவா! என்னுடைய மனதின் நிலையை எனக்குக் காட்டி அருள்வாயாக.
என்னுடைய மனதின் நிலையை எனக்குக் காட்டி அருள்வாயாக.”

நம்முடைய மனமே நமக்குப் புதிராக இருக்கின்றது.

நாம் எந்த நிலையில் இருக்கின்றோம், நாம் என்ன சாதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும், எது இப்பொழுது தேவை, எதை தவிர்க வேண்டும், என்னுள் என்ன பலஹீனங்கள் இருக்கின்றன, இவையாவும் நமக்கே தெரியாமல் இருக்கின்றது.

மற்றவர்கள் குணம், மற்றவர்கள் பலஹீனம், இவைகளை அறிகின்ற நம் மனம் தன்னுடைய பலஹீனத்தை, தன்னுடைய பலத்தை அறிவதில்லை.

மனதைக்கொண்டு உலகத்தை பார்க்கின்ற நாம், நம் மனதைப் பார்ப்பதில்லை.

நமக்குள் சில தீய பண்புகள் நமக்கே தெரியாமல் ஒளிந்திருக்கின்றன.
நமக்குள் இருக்கின்ற சில சக்திகளும் மறைந்திருக்கின்றன.

நம்மால் சாதிக்க முடிவதில் சந்தேகம், சாதிக்க முடியாத விஷயத்தில் நம்பிக்கை, ஆகவே இந்த பிரார்த்தனையை மேற்கொள்கின்றோம்.

“இறைவா! என்னுடைய மனதை நான் புரிந்துகொள்வேனாக!
என்னுடைய மனதை நன்கு அறிவேனாக!
என்னுடைய மனதை எனக்கு காட்டிக்கொடு.
இப்பொழுது எந்த நிலையில் இருக்கின்றது, என்பதை காட்டிக்கொடு.
என்னுடைய மனதை எனக்கு காட்டிக்கொடுப்பாயாக!”

இப்பொழுது நாம், இந்த வாக்கியங்களை மெதுவாக தியானித்து, பொருளுடன் பிரார்த்தனை இப்பொழுதே மேற்கொள்வோம்.

“இறைவா! என்னுடைய மனதை எனக்குக்
காட்டிக்கொடுப்பாயாக!
என்னுடைய மனதை நான் சரியாக அறிந்துகொள்வேனாக.”

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

165: பண்புகள் - 'பிரார்த்தனா- வேண்டுதல்'

பண்புகளை தியானித்து வருகின்றோம். அதில் பிரார்த்தனையை பண்பாக எடுத்துக்கொண்டோம்.

இறைவனிடத்தில் விடுக்கப் படுகின்ற வேண்டுதல் பிரார்த்தனை. பிரார்த்தனையை தியானம் ஆக்குதல்.

தியானத்தில் இறைவனிடத்தில் வேண்டுதல் விடுக்கின்றோம்.

இப்பொழுது ஒரு பிரார்த்தனையை பார்ப்போம்.

அதை பொருளை உணர்ந்து மனதில் மெதுவாக கூறிக்கொண்டு, வேண்டிக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

“இறைவா! மனத் தூய்மையை, மனோ பலத்தை, என்னுடைய சுய முயற்சியால், அஹம்காரத்தின் பலத்தினால் மட்டும் அடைய முடியாது, என்பதை உணர்த்துவாயாக.

இறைவா! மனத் தூய்மையை, மனோ பலத்தை, என்னுடைய அஹம்காரத்தின் பலத்தினால் மட்டும், அடைய முடியாது. என்னுடைய சுய முயற்சியினால் அடைய முடியாது, என்பதை உணர்த்துவாயாக.

அதன் விளைவாக உன்னை நான் சரண் அடைவேனாக!”

இறைவா! மனத் தூய்மையையும், மனோ பலத்தையும், என்னுடைய சுய முயற்சியினால், அஹம்காரத்தின் பலத்தினால் மட்டும், அடைய முடியாது என்பதை உணர்த்துவாயாக!

அதன் விளைவாக உன்னிடத்தில் நான் சரண் அடைவேன்.

இறைவா! மனத் தூய்மையையும், மனோ பலத்தையும்,

என்னுடைய சுய முயற்சியினால் மட்டும், அஹம்காரத்தின் பலத்தினால் மட்டும், அடைய முடியாது, என்பதை உணர்த்துவாயாக!

அதனால், உன்னிடத்தில் நான் சரண் அடைவேன்.

இந்த பிரார்த்தனையை பொருளை உணர்ந்து, இப்பொழுது தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

166: பண்புகள் - 'பிரார்த்தனா- வேண்டுதல்'

ஜபம் வேறு, பிரார்த்தனை வேறு. ஜபத்தில் சப்தம் முக்கியம், பிரார்த்தனையில் அர்த்தம் முக்கியம்.

இறைவனிடம் என்ன வேண்டுகிறோம் என்பதை, நாம் முதலில் உணரவேண்டும்.

உணர்வு பூர்வமாக வேண்டுதல் விடுக்க வேண்டும். ஜபத்தை போல், பிரார்த்தனையை மேற்கொள்ள கூடாது.

இப்பொழுது, ஒரு பிரார்த்தனையை மேற்கொள்வோம்.

"இறைவா! நீ எவைகளை எல்லாம் எனக்கு கொடுத்தாயோ, அதற்கு ஒரு முறை நன்றி செலுத்துகின்றேன்.

இறைவா! நீ எவைகளை எல்லாம் எனக்கு கொடுத்தாயோ, அதற்கு ஒரு முறை நன்றி செலுத்துகின்றேன்.

எவைகளை எல்லாம் எனக்கு கொடுக்க மறுத்தாயோ, அதற்காக பல முறை நன்றி செலுத்துகின்றேன்.

எவைகளை எல்லாம் எனக்கு கொடுக்க மறுத்தாயோ, அதற்காக பல முறை நன்றி செலுத்துகிறேன்.

காரணம், எனக்கு எது உகந்தது என்பதை நீயே அறிவாய்.

இறைவா! நீ எனக்கு எதைக் கொடுத்தாயோ, அதற்கு ஒரு நன்றி என்றால், எனக்கு நீ மறுத்ததற்கு பல முறை நன்றி செலுத்துகின்றேன்.

இந்த பிரார்த்தனையில் ஒரு வித சரணாகதி இருக்கின்றது.

இப்பொழுது நாம், இந்த பிரார்த்தனையை மேற்கொண்டு, அமர்ந்திருப்போம்.

கிடைத்ததற்கு ஒரு நன்றி, கிடைக்காததற்கு பல முறை நன்றி.

இந்த அர்த்தத்துடன், இப்பொழுது பிரார்த்தனை செய்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

167: பண்புகள் - 'பிரார்த்தனா- வேண்டுதல்'

இப்பொழுது, ஒரு பிரார்த்தனையை மேற்கொள்வோம்.

“இறைவா! என்னுடைய பலஹீனங்களை நான் நியாயப் படுத்தாமல் இருப்பேனாக!”

இறைவா! என்னுடைய பலஹீனங்களை நான் நியாயப் படுத்தாமல் இருப்பேனாக!

இறைவா! என்னுடைய பலஹீனங்களை, என்னுடைய குறைகளை நான் நியாயப் படுத்தாமல் இருப்பேனாக!”

இந்த வாக்கியத்தை மெதுவாக, மனதிற்குள், இறைவனிடம் கூறிக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

168: பண்புகள் - 'பிரார்த்தனா- வேண்டுதல்'

நம்முடைய மனதை மற்றவர்கள் அனுபவிக்கிறார்கள். நம்முடைய மனதில் உள்ள குறைகளை மற்றவர்கள் அறிவார்கள்.

நம்மால் கண்டு கொள்ள முடியாத, நம் குறைகளை, மற்றவர்கள் அறிவார்கள்.

அக்குறைகளை நம்மிடத்தில் சுட்டி காட்டும் பொழுது, நாம் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை.

ஏற்றுக்கொள்ளாமை, அனைத்து குறைகளிலும் பெரிய குறை.

இப்பொழுது, இறைவனிடத்தில் பிரார்த்தனையை மேற்கொள்வோம்.

“இறைவா! என்னுடைய பலஹீனங்களை நான் நியாயப் படுத்தாமல் இருப்பேனாக!

என்னுடைய பலஹீனங்களை, என்னுடைய குறைகளை நான் நியாயப் படுத்தாமல் இருப்பேனாக!”

இந்த பிரார்த்தனையை இப்பொழுது மேற்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

பொருள் உணர்ந்து, மனதிற்குள் இவ்வாக்கியத்தை கூறிக்கொண்டிருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

169: பண்புகள் - 'பிரார்த்தனா- நன்றி'

இறைவனிடத்தில், நம்மிடம் இல்லாததை வேண்டுதல் பிரார்த்தனை. அது, ஒரு விதமான பிரார்த்தனை.

நம்மிடம் இருப்பது, நமக்கு கிடைத்தது, அதை உணரும் பொழுது, நன்றி உணர்வுடன், இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்துதல், அதுவும் பிரார்த்தனை.

நம்மிடம் இல்லாததை பார்க்கும் மனம், நமக்கு கிடைத்த அறிவு, செல்வம், சூழ் நிலை, நல்ல நண்பர்கள், உறவுகள், நமக்கு கிடைத்த நன்மைகள், இதைப் பார்த்து, இதற்காக, இறைவனிடம் செலுத்தும் நன்றி உணர்வும் ஒரு பிரார்த்தனை.

இப்பொழுது, நாம் நமக்குக் கிடைத்ததை நினைத்து நன்றி உணர்வுடன் இறைவனிடம் நன்றி செலுத்துவோம்.

"இறைவா! இன்று நான் இவ்விதம் இருக்கக் காரணமாக இருந்த உனக்கு என்னுடைய நன்றிகள்".
இறைவா! இன்று நான் இவ்விதம் இருக்கக் காரணமாக இருந்த உனக்கு நன்றிகள்.

இந்த வாக்கியத்தை தியானித்துக்கொண்டு, நன்றி உணர்வுடன் அமர்ந்திருப்போம்.

நன்றி உணர்வு என்பது -`Gratitude'. கிடைத்ததை உணர்ந்து, நன்றி செலுத்துதல்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

170: பண்புகள் - ' உபநிஷத் பிரார்த்தனா'

இறைவனிடத்தில் பல விதமான வேண்டுதல்களை, பிரார்த்தனைகளை, தியானமாக செய்து வருகிறோம்.

உபநிஷத்துகளில் அமைந்துள்ள சில பிரார்த்தனைகளை தியானமாக்கவேண்டும்.

இனி நாம் உபநிஷத்துகளில் கூறிய சில பிரார்த்தனைகளை செய்வோம்.

அம்மந்திரங்களை வாய்விட்டு ஓதினால், அது பாராயணம். அர்தத்துடன் மனதிற்குள் ஜபித்தால், தியானம்.

முதல் பிரார்த்தனை:

'உபநிஷத்ஸு தர்மா: தே மயி ஸந்து'
'உபநிஷத்துகளில் கூறிய பண்புகள் என்னிடத்தில் இருக்கட்டும்'.

'உபநிஷத்ஸு தர்மா: தே மயி ஸந்து'
'உபநிஷத்துகளில் கூறிய பண்புகள் என்னிடத்தில் இருக்கட்டும்'.

இந்த வரியை இப்பொழுது தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

உபநிஷத்துகளில் கூறிய தகுதிகள், பண்புகள் என்னிடத்தில் இருக்கட்டும்.

'உபநிஷத்ஸு தர்மா: தே மயி ஸந்து'

மந்திரம் முக்கியமில்லை. அர்த்தம் தான் நமக்கு முக்கியம்.

அந்த அர்த்தத்தை தியானித்துக்கொண்டிருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

171: பண்புகள் - ' உபநிஷத் பிரார்த்தனா'

உபநிஷத்துகளில் அமைந்துள்ள சில பிரார்த்தனைகளை மேற்கொள்வோம்.

'சரீரம் மே விசர்ஷனம்'
'என்னுடைய உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கட்டும்'.

'என்னுடைய உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கட்டும்'.
'சரீரம் மே விசர்ஷனம்'.

ஆரோக்கியம் மோக்ஷத்திற்காக, போகத்திற்காக அல்ல.

'சரீரம் மே விசர்ஷனம்'.
'என்னுடைய உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கட்டும்'.

இந்த பிரார்த்தனையை இப்பொழுது மேற்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

'சரீரம் மே விசர்ஷனம்'.
'என்னுடைய உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கட்டும்'.

இவ்விதம் பிரார்த்தனை மேற்கொண்டால், பிரார்த்தனையானது உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்க, எடுக்க வேண்டிய முயற்சியில் நம்மை ஈடுபடுத்தும்.

பிரார்த்தனை சரியான முயற்சியில் நம்மை ஈடுபடுத்தி, பலனை கொடுக்கும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

172: பண்புகள் - ' உபநிஷத் பிரார்த்தனா'

உபநிஷத்தில் அமைந்துள்ள பிரார்த்தனையை மேற்கொள்வோம்.

'வாங்க் மே மதுமத்தமா'.
'வாங்க் மே மதுமத்தமா'.

'என்னுடைய சொற்கள் இனிமையானவையாக இருக்கட்டும்.'
'என்னுடைய சொற்கள் இனிமையானவையாக இருக்கட்டும்.'

'வாங்க் மே மதுமத்தமா'.

இனிமை என்பது, மற்றவர்களையும், என்னையும், புண் படுத்தாமல் இருப்பது.

மற்றவர்களையும், என்னையும், புண் படுத்தாமல் என்னுடைய சொற்கள் அமையட்டும்.

'வாங்க் மே மதுமத்தமா'.

'என்னுடைய சொல் இனிமையானதாக இருக்கட்டும்.'

இந்த வாக்கியத்தை தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

173: பண்புகள் - ' உபநிஷத் பிரார்த்தனா'

உபநிஷத்துகளில் அமைந்துள்ள சில பிரார்த்தனைகளை தியானித்து வருகின்றோம்.

'வாங்க் மே மதுமத்தமா'.
'வாங்க் மே மதுமத்தமா'.

'என்னுடைய வாக்கானது இனிமையாக இருக்கட்டும்'.
'என்னுடைய சொல் இனிமையாக இருக்கட்டும்'.

இந்த வாக்கியத்தை ஆழ்ந்த மனதில், பொருள் உணர்ந்து, இறைவனிடத்தில் வேண்டுதல் விடுக்கின்றோம்.

நம்மை மீறி, நம் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டு, நம்முடைய சொற்கள் நம்மையும், பலரையும் துன்புறுத்தி விடுகின்றன.

'மற்றவர்களை துன்புறுத்தாத சொல் எனக்கு வேண்டும்' - என்பதே வேண்டுதல்.

'இறைவா! என்னுடைய வாக்கு இனிமையாக, மென்மையாக இருக்கட்டும்'.

இந்த வாக்கியத்தை மெதுவாக தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

174: பண்புகள் - ' உபநிஷத் பிரார்த்தனா'

உபநிஷத்தில் அமைந்துள்ள ஒரு பிரார்த்தனை இது.

“அஸதோ மா ஸத் கமய“.

“அஸதோ மா ஸத் கமய“.

அஸத்தில் இருந்து ஸத்துக்கு அழைத்து செல்.

“அஸதோ மா ஸத் கமய“
அஸத்தில் இருந்து என்னை ஸத்துக்கு அழைத்து செல்.

இரண்டாவது வரி : **“தமஸோ மா ஜ்யோதிர் கமய“**

தமஸோ மா - **இருளில் இருந்து என்னை;**
ஜ்யோதிர் கமய - **வெளிச்சத்துக்கு அழைத்து செல்.**

மூன்றாவது வரி : **“ம்ருத்யோர் மா அம்ருதம் கமய“**

மரணத்தில் இருந்து என்னை, மரணம் இன்மைக்கு அழைத்து செல்.

ம்ருத்யோர் மா - மரணத்தில் இருந்து என்னை,
அம்ருதம் கமய - மரணம் இன்மைக்கு அழைத்து செல்.

இன்று நாம் முதல் வரியை மட்டும் தியானிப்போம்.

“அஸதோ மா ஸத் கமய“.

இல்லாமையில் இருந்து - அஸத்தில் இருந்து என்னை;

'**ஸத் கமய**' - ஸத்துக்கு அழைத்து செல்.

'**அஸத்**' என்பது பொய், '**மித்யா**' , வெறும் காட்சி, வெறும் தோற்றம். 'ஸத்' என்பது உண்ன்மை, 'ஸத்யம்'.

'**என்னை பொய்யில் இருந்து, உண்மைக்கு அழைத்து செல்**', என்பது வேண்டுதல்.

'என்னை பொய்யில் இருந்து உண்மைக்கு அழைத்து செல்'.

“அஸதோ மா ஸத் கமய“.

இந்த வரியை தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

“அஸதோ மா சத் கமய“

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

175: பண்புகள் - ' உபநிஷத் பிரார்த்தனா’

உபநிஷத் தியான ஸ்லோகத்தை, பிரார்த்தனையை, தியானித்து வருகின்றோம்.

“அஸதொ மா ஸத் கமய “.
பொய்யில் இருந்து உண்மைக்கு அழைத்து செல்.

“தமஸோ மா ஜ்யோதிர் கமய“.
அறியாமையில் இருந்து, இருளில் இருந்து, அறிவுக்கு, வெளிச்சத்துக்கு அழைத்து செல்.

இந்த இரண்டாவது வரியை இன்று பிரார்த்தனையாக மேற்கொள்வோம்.

'தமஸோ மா' - **இருளில் இருந்து என்னை, அதாவது அறியாமையில் இருந்து என்னை;**
'ஜ்யோதிர் கமய' - **வெளிச்சத்துக்கு அழைத்து செல், அறிவுக்கு அழைத்து செல்.**

இந்த வரியை இப்பொழுது பிரார்த்தனையாக தியானிப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

176: பண்புகள் - ' உபநிஷத் பிரார்த்தனா'

இறைவனிடத்தில் செலுத்தப்படும் பிரார்த்தனை தியானமாக மாறும் பொழுது, அதற்கு அதிக பலன் கிடைக்கின்றது.

“அஸதோ மா சத் கமய“
“தமஸோ மா ஜ்யோதிர் கமய“
“ம்ருத்யோர் மா அம்ருதம் கமய“

இருதி வரியானது - '**மரணத்தில் இருந்து மரணம் இன்மைக்கு அழைத்து செல்**'.

'**ம்ருத்யோர் மா அம்ருதம் கமய**'. மரணத்தில் இருந்து என்னை; 'அம்ருதம் கமய'- மரணம் இன்மைக்கு அழைத்து செல்.

இந்த இறுதி வரியை இப்பொழுது தியானிப்போம்.

'ம்ருத்யோர் மா அம்ருதம் கமய'.

மரணத்தில் இருந்து என்னை மரணம் இன்மைக்கு அழைத்து செல்.

உபநிஷத்தில் அமைந்துள்ள சாந்தி பாடங்கள், பிரார்த்தனைகள் நம்முடைய தியானத்துக்கு உகந்தவை.

இம்மூன்று வரிகளும் சிறந்த பிரார்த்தனைகள்.

“அஸதோ மா சத் கமய“.
“தமஸோ மா ஜ்யோதிர் கமய“.
“ம்ருத்யோர் மா அம்ருதம் கமய“.

பொய்யில் இருந்து உண்மைக்கு செல்ல சக்தியும்,
அறியாமையில் இருந்து அறிவுக்கு செல்ல சக்தியும்,

துயரத்தில் இருந்து துயரம் இன்மைக்கு செல்ல சக்தியும், வேண்டப்படுகின்றன.

உபநிஷத்துகளில் அமைந்துள்ள சாந்தி பாடங்களை பிரார்த்தனையாக தியானத்துக்கு எடுத்துகொள்ளலாம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

177: பண்புகள் - 'அபயம்'

அடுத்து தியானத்துக்கு எடுத்துகொள்ளும் பண்பு, 'அபயம்'.

'அபயம்' - பயம் இன்மை.

பயப்படக்கூடாது, பயம் தேவை அற்றது, என்றெல்லாம் அறிவு இருந்த போதிலும், நாம் பயத்தில் இருந்து விடுதலை அடையமுடிவதில்லை.

காரணம் - நாம் பயந்து, பயந்து, பழகி இருக்கின்றோம். பயப்படுதல் ஒரு விதத்தில் ஸ்வபாவம் ஆகிவிட்டது. பயம் நம்முடைய இயற்கை ஆகிவிட்டது.

வெறும் அறிவினால் மட்டும் பயத்தை நீக்க முடியாது.

'**அபய தியானம்**' அவசியம் ஆகின்றது.

இந்த தியானத்தில், எப்பொழுது, எதை கண்டு, எவ்வளவு, நம்முடைய மனம் பயப்பட்டுக்கொண்டுள்ளது, என்பதை முதலில் கண்டறிய வேண்டும்.

பயத்தின் அளவு, பயத்தின் காலம், பயத்துக்குரிய காரணம் இவைகளை கண்டறிதல் முதல் படி.

எதை கண்டு நான் அதிகமாக பயப்பட்டு வருகின்றேன்; எவ்வளவு தூரம் பயப்படுகின்றேன்; எவ்வளவு காலம் பயம் நீடிக்கின்றது.

இந்த உண்மைகள் அமைதியான மனதில் வெளிப்படும்.

இப்பொழுது நாம் இந்த கேள்விகளை கேட்டு, பதிலை அறிய முயற்சிப்போம்.

ஒவ்வொருவருக்கும் பயகாரணம் மாறுபடும்.
பயத்தின் அளவும் மாறுபடும்.

நான் பொதுவாக எதை கண்டு பயபடுகின்றேன்.

அவர் அவர்கள், இப்பொழுது இந்த கேள்வியை மனதிற்குள் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

'நான் பொதுவாக எதைக்கண்டு பயந்துக்கொண்டு இருக்கின்றேன்'.

பல காரணங்கள் என்னுடைய பயத்துக்கு காரணமாக தெரிந்தாலும், '**எது எனக்கு அதிகமான பயத்தை கொடுக்கின்றது?**'.

இந்த கேள்விக்கு அமைதியான மனதில் பதிலை அடைவோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

178: பண்புகள் - 'அபயம்'

'அபயம்' - பயத்தில் இருந்து விடுதலை.

நம்முடைய மனம் பயந்து பழகி இருக்கின்றது.

'உண்மையில் பயப்படுவதற்கு காரணங்கள் இல்லை' - என்று அறிந்த போதிலும், `பயம் பயனற்றது' என்பதை அறிந்த போதிலும், பயத்தை அனுபவிக்கின்றோம், பயத்தை விட முடிவதில்லை.

பயந்து பழகிய நாம், மீண்டும் பழ்க்கத்தால் பயமற்ற நிலையை அடையவேண்டும்.

தியானத்தில், எதை குறித்த பயம் என்னை தாக்குகின்றது என்ற கேள்விக்கு விடை காண வேண்டும்.

எதை குறித்த பயம் என்னை தாக்குகின்றது?

உடல் ஆரோக்கியம், பொருளாதார நிலை, எதிர்காலம், உறவுகள், பாதுகாப்பு இன்மை, இவ்விதம் பல காரணங்கள் பலருக்கு இருக்கலாம்.

இக்காரணங்களை அறிந்ததற்கு பிறகு, இவைகள் காரணங்கள் அல்ல, காரண ஆபாசம், காரணமாக தோன்றுகின்றனவே தவிர, காரணம் அல்ல, என்பதை உணரவேண்டும்.

காரணமாக தோன்றுகின்றனவே தவிர, உண்மையில் இவைகள் காரணம் அல்ல.

எவைகளை காரணம் என்று நினைத்தோமோ, அவைகள் காரணம் அல்ல, வெறும் தோற்றம், என்று நாம் மனதில் தியானிக்கவேண்டும்.

மரணத்தை குறித்து பயம் வந்தால், மரணம் காரணமாக தோன்றுகின்றது, உண்மையில் மரணமும் பய காரணம் அல்ல.

பயத்துக்கு பொய்யான காரணம் மரணம்.

எதை காராணமாக கண்டறிகின்றோமோ, அது காரணம் அல்ல, என்று சிந்திக்கும் பொழுது, பயம் நீங்குவதை உணரலாம்.

நான் காரணமாக நினைத்தது காரணம் அல்ல.

இதை உணரும் பொழுது, பயமும் மெதுவாக நீங்குவதை உணரலாம்.

நான் எதை பயத்துக்கு காரணம் என்று நினைக்கின்றேனோ, அது உண்மையில் காரணம் அல்ல, என்னுடைய கற்பனையே.

நான் எதை பயத்துக்கு காரணம் என்று நினைக்கின்றேனோ, அது உண்மையில் காரணம் அல்ல, என்னுடைய கற்பனையே.

காரணம், நான் பயத்துக்கு காரணமாக நினைத்தது மற்றவர்களிடம் இருக்கும் பொழுதும், அவர்கள் பயப்படுவதில்லை.

ஞானிக்கும் மரணம் இகழும், ஆனால் ஞானிக்கு மரணம் பயகாரணம் அல்ல.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

179: பண்புகள் - 'அபயம்'

'அபயம்', பயத்தில் இருந்து விடுதலை.

நம்முடைய பயத்துக்கு எவைகளை காரணமாக நினைக்கின்றோமோ, அவை காரணங்கள் அல்ல.

குழந்தைப் பருவத்தில் எதை குறித்து பயப்பட்டோமோ, அவைகள் இப்பொழுது பயப்படுத்துவதில்லை.

இன்று நாம் எதை குறித்து பயப்படுகின்றோமோ, அவை சில காலங்களுக்கு பிறகு நம்மை பயப்படுத்தாது.

இவைகளெல்லாம் பயக்காரணம் என்பது, நம்முடைய கற்பனை. நம்முடைய மோஹம், அறியாமை.

தியான நேரத்தில்,
எவைகளை பயகாரணமாக நினைக்கின்றோமோ, எதை குறித்து பயப்பட்டு வருகின்றோமோ, அவைகளை கண்முன் நிறுத்தி, பயத்தை அனுபவிக்கும் பொழுதே, 'இவை பய காரணம் அல்ல என்று', சிந்திக்கவேண்டும்.

இப்பொழுது நம்மை எது பயபடுத்திக்கொண்டு இருக்கின்றதோ, அதை மனக்கண்முன் கொண்டுவருவோம்.

"அது பய காரணம் அல்ல என்பதுதான் உண்மை", என்று தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஒரு சூழ்நிலை, சில மனிதர்கள், சில பொருள்கள், பய காரணமாக தெரியலாம்.

அந்த சூழ்நிலை, அந்த மனிதர்கள், அவர்களை பய காரணமாக மாற்றியது, நம்முடைய மனம்.

'மரணம் உட்பட எந்த சூழ்நிலைக்கும் நம்மை பயபடுத்தும் சக்தி இல்லை'.

'மரணம் உட்பட எந்த சூழ்நிலைக்கும் நம்மை பயபடுத்தும் சக்தி இல்லை'.

நம்மை பயபடுத்தும் சக்தியை கொடுப்பது நாமே, நம்முடைய அறியாமை.

ஆகவே, நம்மை கண்டே நாம் பயந்துக்கொண்டிருக்கின்றோம்.

நம்மை கண்டுதான் நாம் பயந்துக்கொண்டிருக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

180: பண்புகள் - 'அபயம்'

நம்முடைய மனதில் தோன்றுகின்ற பயத்துக்கு, பல காரணங்கள் இருப்பதாக தோன்றினாலும், எல்லா பயமும் '**துயரம் வந்துவிடும்**', '**துயரத்தை அனுபவிக்கவேண்டும்**' என்ற காரணம் கொண்டது.

`Fear of Pain’. கஷ்டம், துயரம், இவைகளை குறித்ததே பயம்.

இங்கு நாம் உணர வேண்டிய உண்மை, நம்மால் எவ்வளவு துயரத்தை தாங்கமுடியுமோ, அனுபவிக்க முடியுமோ, அவ்வளவு துயரத்தைத் தான், இறைவனாலோ, இயற்கையினாலோ கொடுக்க முடியும்.

துயரத்தை அனுபவிப்பதற்கு முன், அதற்கான சக்தியும் நமக்கு வந்து விடுகின்றது.

இந்த உண்மையை உணர்ந்தால், துயரத்தை குறித்த பயம் நீங்கி விடும்.

ஒருவனுக்கு எவ்வளவு துயரத்தை தாங்க முடியுமோ, அவ்வளவு துயரம் தான் ஏற்படும்.

ஆகவே, துயரத்தை குறித்த பயத்தை, இந்த அறிவின் மூலம் நீக்க வேண்டும்.

“வரும் சங்கடங்களை, துயரத்தை நான் சந்திக்கின்றேன். துயரத்தை குறித்து நான் பயப்படுவதில்லை”.

இந்த சங்கல்பம், நம்முடைய தியானத்தில் இருக்கவேண்டும்.

`துயரங்களை சந்திக்க தயார் ஆகின்றேன்’.

`துயரத்தை குறித்து நான் பயப்பட தேவை இல்லை’.

`என்னுடைய சக்திக்கு மீறிய துயரத்தை, இறைவனாலும் கொடுக்க முடியாது’.

`துயரத்தைக் குறித்து நான் பயம்கொள்ள தேவை இல்லை’.

துயரம் வரும் முன், அதை சந்திக்கும் சக்தியையும், இறைவன் கொடுக்கின்றான்.

பயம் பழக்கத்தால் வந்துள்ளது, மெதுவாக நம்மிடம் இருந்து செல்லும்.

எதை குறித்து பயப்படுவோமோ, அதை தியான காலத்தில் மனக்கண்ணில் பார்க்கவேண்டும்.

அப்பொழுது, பயமற்றவனாக உணரவேண்டும்.

உண்மையில் பயத்துக்கு காரணம் இல்லை, அறியாமையை தவிர.

'இறைவன் அபய ஸ்வரூபம்'.

'அதர்மம் பய காரணம்'.

'தர்மம் அபய காரணம்'.

தர்மத்தை பின் பற்றும் பொழுது, பயம் நீங்கி, அபயத்தை அடைவோம்.

அதர்மத்தை பின் பற்றும் பொழுது, தைர்யமானவனும் தைர்யத்தை இழந்து விடுவான், பயப்படுவான்.

நாம் தர்மத்தை பின்பற்றி, பயப்படுதல் தேவை அற்றது.

அதர்மத்தை கண்டு பயப்படுதல் நன்மையை தரும்.
தர்மத்தை கண்டு பயப்படுதல் பலன் அற்றது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

181: பண்புகள் - பயிற்சி

நாம் நற்பண்புகளை, சாஸ்திரம் மூலம் அறிகின்றோம்.
நமக்கும் இயற்கையாக சில பண்புகள் தெரிகின்றன.

என்ன குணங்களைகொண்டிருக்க வேண்டும், என்ன
குணங்களை நீக்கவேண்டும், என்ற அறிவு மட்டும் போதாது.

ஆகவே, அடைய வேண்டிய குணங்களை பயிற்சியின் மூலம்,
தவத்தின் மூலம், கால க்ரமத்தில், அடைய வேண்டும்.

ஒரு விதமான பயிற்சி - பண்புகளை தியானித்தல்.
எவ்விதம் தியானிக்க வேண்டும் என்று, சில பண்புகளை
எடுத்து, நாம் தியானித்தோம்.

இப்பொழுது, அவர் அவர்களுக்கு என்ன பண்பு
இப்பொழுதுக்கு தேவையோ, அதை தியானம் செய்யுங்கள்.

அவர் அவர்களுக்கு தேவையான பண்பை இப்பொழுது
எடுத்துக்கொண்டு, தியானம் செய்யுங்கள்.

**எடுத்துக்கொண்ட பண்பின் தன்மை,
அந்த பண்பினால் விளையும் பயன்,
அந்த பண்பு இல்லை என்றால் நேரிடும் விளைவு,
பண்பினுடைய பெருமை, இவைகளை மெதுவாக**
சிந்தித்து பாருங்கள்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

182: பண்புகள் - பயிற்சி

நாம் அடைய வேண்டிய பண்புகளை அறிந்தோம்.

பண்புகளை நம் வயமாக ஆக்கிகொள்ள, சில பண்புகளை தியானித்து பழகினோம்.

பண்பினுடைய தன்மை, அதனுடைய நன்மை, அது இல்லை என்றால் விளையும் தீமை, இவைகளை மீண்டும், மீண்டும், மனம் பார்க்கும் பொழுது, பண்புகள் மீது மதிப்பானது உயர்கிறது.

நற்பண்புகளுக்கு அதிக மதிப்பை கொடுக்கும் பொழுது, அவைகளை பின்பற்ற, நமக்கு உற்சாகம், ஊக்கம் தோன்றுகிறது.

இப்பொழுது அவர், அவர்களுக்கு விரும்பிய, தேவைப்படும் பண்பை எடுத்துக்கொண்டு தியானிப்போம்.

ஏதோ ஒரு பண்பை எடுத்துக்கொண்டு, அந்த பண்பை பற்றிய தன்மை, பலன், இவைகளை, நாம் பயிற்சி செய்ததுபோல் தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

183: பண்புகள் - பயிற்சி

எதை தொடர்ந்து சிந்திக்கின்றோமோ, அது நம்முடைய குணமாக மாறுகிறது.

“யத் பாவயதி, தத் பவதி“
'எதை பாவித்து வருகிறோமோ, எதை சிந்தித்து வருகின்றோமோ, அது நம்முடைய குணமாக மாறுகிறது.

அதன் அடிப்படையில், நற்பண்புகளை, அமைதியான மனதில் சிந்தித்தல், ஒரு வித முக்கிய தியானம் ஆகிறது.

இப்பொழுது, நாம் அடைய வேண்டிய ஏதோ ஒரு பண்பை மனதில் எடுத்துக்கொண்டு, **அதனுடைய தன்மை, அது நம்மிடம் இருப்பதனால் கிடைக்கும் பலன், இல்லாவிடில் கிடைக்கும் நஷ்டம், இழப்பு,** இவைகளை, மெதுவாக சிந்திப்போம்.

அதுவே தியானம் ஆகிறது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

184: பண்புகள் - பயிற்சி

நாம் படித்து வருகின்ற தைவீ சம்பத்துக்களை, தைவீக குணங்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக்கொண்டு, தியானிக்க வேண்டும்.

நம் வாழ்வை பயிற்சிக்கு கொண்டு வரவேண்டும்.

நற்பண்புகள் எவை என்று அறிவதனால், நற்பண்புகளை நாம் அடையமுடியாது.

நற்பண்புகள் எவை என்ற அறிவினால், நற்பண்புகளை அடைய முடியாது.

முயற்சியுடன் பின்பற்றுவதனால், பயிற்சி செய்வதினால்தான் அடையமுடியும்.

நாம் பயிற்சி செய்யும் பொழுது, தொடர்ந்து தோல்வி, வீழ்ச்சி, தவறுதல், இவைகளை காண்போம்.

தோல்வி அடைதல், விழுந்து விடுதல் இயற்கை. மனம் தளராது, பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இப்பொழுது, அவர் அவர்கள் விரும்பிய பண்பை எடுத்துக்கொண்டு தியானிப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

VI. நிதித்யாசனம் (185 - 215)
(Vedantic Meditation)

184: பண்புகள் - பயிற்சி

நாம் படித்து வருகின்ற தைவீ சம்பத்துக்களை, தைவீக குணங்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக்கொண்டு, தியானிக்க வேண்டும்.

நம் வாழ்வை பயிற்சிக்கு கொண்டு வரவேண்டும்.

நற்பண்புகள் எவை என்று அறிவதனால், நற்பண்புகளை நாம் அடையமுடியாது.

நற்பண்புகள் எவை என்ற அறிவினால், நற்பண்புகளை அடைய முடியாது.

முயற்சியுடன் பின்பற்றுவதனால், பயிற்சி செய்வதினால்தான் அடையமுடியும்.

நாம் பயிற்சி செய்யும் பொழுது, தொடர்ந்து தோல்வி, வீழ்ச்சி, தவறுதல், இவைகளை காண்போம்.

தோல்வி அடைதல், விழுந்து விடுதல் இயற்கை. மனம் தளராது, பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இப்பொழுது, அவர் அவர்கள் விரும்பிய பண்பை எடுத்துக்கொண்டு தியானிப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

185 : **நிதித்யாஸனம்**

தியானம் பல வகைப் படும். முதலில் நம்முடைய உடல், இந்த்ரியங்கள், மனம், புத்தி, இவைகளை அமைதிப் படுத்தினோம்.

`Relaxation meditation', 'அமைதிப் படுத்தும் தியானத்தை' பயிற்சி செய்தோம்.

அடுத்து, மனதை ஒருமுகப் படுத்த ஜபத்தை பயிற்சி செய்தோம். அதைத் தொடர்ந்து, நற்பண்புகளை தியானித்தோம்.

இனி நாம், அடுத்த தியானத்துக்கு செல்வோம். இந்தத் தியானத்துக்கு '**நிதித்யாஸனம்**' என்று பெயர்.

இதுவரை நாம் செய்த தியானம், '**உபாஸனம்**'. இனி செய்ய போகும் தியானம், '**நிதித்யாஸனம்**'. `Vedantic Meditation', அல்லது `Contemplation'.

அறிவுக்கு முன் செய்வது 'உபாஸனம்', அறிவுக்குப் பின் செய்வது 'நிதித்யாஸனம்'.

இனி நாம் செய்ய போகும் தியானம், அறிவுக்குப் பின் செய்யும் தியானம். அறிவை அடைந்ததற்குப் பின் செய்யும் தியானம்.

இந்தத் தியானத்தில், தியானத்துக்குரிய பொருள், நாம் பெற்ற அறிவு. 'அறிவை தியானித்தல்'.

'பகவத் கீதை' , உபநிஷத்து போன்ற நூல்களில் இருந்து எந்த அறிவை பெற்றோமோ, அந்த அறிவை தியானித்தல்.

'**ஞான தியானம்**'. ஞானத்தை தியானித்தல்.

இந்த தியானத்தின் பலன், '**ஞான நிஷ்டா**'. அறிவில் நிலை பெறுதல்.

அறிவை அடைந்து, இந்த தியானத்தை மேற்கொண்டு, அறிவில் நிலை பெருதல்.

அறிவில் நிலை பெறாத பொழுது, அறிவு பலனை கொடுப்பதில்லை.

அறிவுக்கும் வாழ்க்கைக்கும் வேற்றுமை, இடைவெளியை காண்கின்றோம்.

அறிவுக்கும் வாழ்க்கைக்கும் உள்ள இடைவெளியை நீக்கும் தியானம், இனி நாம் மேற்கொள்ளும் 'நிதித்யாஸனம்'.

'ச்ரவணம்' என்ற சாதனையில் எந்த அறிவை பெற்றோமோ அந்த அறிவை, மனதை அமைதிப் படுத்தி, தியான காலத்தில் மீண்டும் கொண்டுவந்து, அதைப் பார்த்து, அந்த அறிவுடன் இருந்து பழகுதல்.

ஒரு பசு, தான் உட்கொண்ட புல்லை மீண்டும் அசை போடுவதுபோல், இந்த தியானம்.

இந்த தியானத்தின் பலன் `**ஞான நிஷ்டை**’, '**மோக்ஷம்**'.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

186 : நிதித்யாஸனம்

தியானம் பல வகை படும். நாம் படிப் படியாக வித, விதமான தியான பயிற்சிகளை மேற்கொண்டோம்.

இறுதியாக நிதித்யாஸனம் என்கின்ற தியானத்துக்கு வருகின்றோம்.

உண்மையைப் பற்றிய, பரமாத்மாவைப் பற்றிய அறிவை அடைவதற்கு முன் செய்யும் தியானம், 'உபாஸனம்'. ஞானத்தை அடைந்ததற்கு பின் செய்யும் தியானம், `நிதித்யாஸனம்’.

இனி மேற்கொள்கின்ற தியானத்தில், எதைக் கேட்டோமோ, எந்த அறிவை ச்ரவணம், மனனம் மூலம் அடைந்தோமோ, அந்த அறிவை தியானித்தல்.

ஞானமே தியானதிற்குரிய பொருள்.

ஞானத்தை அடைந்த போதிலும், விபரீத பாவனைகள், பழக்க தோஷத்தினால் வருவதை காண்கின்றோம்.

அறிந்தும் தவறுகளை செய்கிறோம். காரணம், அந்த அறிவுக்கு போதிய சக்தி, பலம் இல்லை.

அந்த பலத்தை கொடுப்பது இனி நாம் மேற்கொள்ளும் தியானம்.

இந்த தியானத்தில் இரண்டு முக்கிய விஷயங்கள் அடங்குகின்றன.

இரண்டு தத்துவங்களை தியானிக்கப் போகின்றோம். ஒன்று `ஆத்ம ஸ்வரூபம்’; மற்றொன்று `அனாத்ம ஸ்வரூபம்’.

'ஆத்ம ஸ்வரூபம்; அனாத்ம ஸ்வரூபம்'.

இதை பற்றி படித்துள்ளோம். சில அறிவை அடைந்துள்ளோம்.

அடைந்த அறிவை மீண்டும் மனதிற்குள் கொண்டுவந்து, அதில் இருந்து பழகுதல், நாம் இப்பொழுது எடுத்துக்கொண்ட தியானம்.

'ஆத்மாவின் தன்மை; அனாத்மாவின் தன்மை'. இதுதான் தியானத்திற்குரிய பொருள்; 'விஷயம்'.

ஆத்மா அறிவு ஸ்வரூபம்; அனாத்மா என்பது நம்முடைய உடல்களும், நாம் பார்த்து அனுபவிக்கின்ற உலகமும்.

ஆத்மா அறிவு ஸ்வரூபம்; சைதன்ய ஸ்வரூபம்; ஞான ஸ்வரூபம்.

அனாத்மா ஜட ஸ்வரூபம்; நம்முடைய உடல்கள், நாம் அனுபவிக்கின்ற உலகம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

187 : நிதித்யாஸனம்

நாம் எடுத்துக்கொண்ட இந்த தியானத்தில், இரண்டு முக்கிய விஷயங்களை தியானிக்க இருக்கின்றோம்.

இவ்விரண்டே வேதாந்தத்தின் மைய கருத்து.

ஒன்று- '**ப்ரஹ்ம ஸத்யம்**'; இரண்டாவது- '**ஜகன் மித்யா**'.

நான் ஆத்ம ஸ்வரூபமாக இருப்பவன், சத்யமானவன், என்றும் உள்ளவன்.

உடல், உலகம், இவைகள் 'மித்யா'. வெறும் தோற்றம். ஸாரம் அற்றது, உண்மை அல்ல.

இந்த அறிவை சாஸ்த்ரத்திடம் இருந்து பெற்றதற்கு பிறகு, இந்த அறிவில் நிலை பெறமுடியாததனால், நாம் 'நிதித்யாஸனம்' என்ற சாதனையை மேற்கொள்கிறோம்.

இந்தத் தியானத்தில் விதி முறைகள் இல்லை.நியதிகள் இல்லை. அமரும் விதம், காலம், இது போன்ற நியதிகள் இல்லை. நியதிகளைப் பின்பற்றுவதிலும் தவறில்லை.

எவ்விதம் நிதித்யாஸனம் மேற்கொள்ளவேண்டும் என்ற பயிற்சியை இனி துவங்குவோம்.

நான் அனுபவிக்கின்ற இந்த உலகம், என்னை பண்படுத்தும் சாதனமே தவிர, என்னை துன்புறுத்தும் சாதனம் அல்ல.

நான் அனுபவிக்கின்ற இந்த உலகம், மக்கள், சூழ்நிலைகள், தட்ப வெப்ப நிலை, இவைகள் அனைத்தும் என்னைப் பண்படுத்தும், பக்குவப் படுத்தும் சாதனங்கள்.

துயரம் ஒரு அங்கமாக இருப்பினும், துயரத்துக்காக இவைகள் அல்ல.

சில சமயங்களில் இன்பத்தை கொடுத்தாலும், அதுவும் நம்மை பக்குவப் படுத்த, இன்பத்துக்காக இவைகள் இல்லை.

இக்கருத்தை இப்பொழுது நாம் சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

இவ்வுலகம் என்னைப் பக்குவபடுத்த ஒரு சாதனம். எனக்கு இன்பத்தையோ, துன்பத்தையோ கொடுக்க இது இல்லை.

இவ்வுலகம் என்னைப் பக்குவபடுத்த ஒரு சாதனம். இன்ப, துன்பத்துக்காகவே இது படைக்கப்படவில்லை.

இக்கருத்தையே சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருக்கும் பொழுது, நாம் நிதித்யாஸனத்தில் இருக்கின்றோம்.

வேறு எண்ண ஒட்டங்களை விடுத்து, இக்கருத்திலேயே இப்பொழுது அமர்ந்திருப்போம்.

`இவ்வுலகம் என்னை பண்படுத்த ஒரு சாதனம். என்னை புண்படுத்தவோ, துயரப்படுத்தவோ இவ்வுலகம் இல்லை’.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

188 : நிதித்யாஸனம்

நாம் இப்பொழுது செய்துவரும் தியானத்தில், நாம் பெற்ற அறிவை எடுத்துக்கொண்டு, அந்த அறிவையே, அந்த ஞானத்தையே, மீண்டும், மீண்டும், சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

அப்பொழுது, அந்த அறிவு நிலை பெறுகின்றது.

'நான்' என்ற சொல்லுக்கு உண்மைப் பொருளை புகட்டுவதே, நாம் இப்பொழுது செய்துவரும் தியானம்.

தியானத்தில் நாம் பெற்ற அறிவை எடுத்துக்கொண்டு, அந்த அறிவையே, அந்த ஞானத்தையே, மீண்டும், மீண்டும், சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

அப்பொழுது, அந்த அறிவு நிலை பெறுகின்றது.

'நான்' என்ற சொல்லுக்கு உண்மைப் பொருளை புகட்டுவதே, வேதாந்த சாஸ்திரம். 'நான்' என்ற சொல்லின் உண்மைப் பொருளை வேதாந்தத்தில் அறிகிறோம்.

'நான்' என்ற சொல்லில், 'அறிவு ஸ்வரூபமான ஆத்மா', 'ஜட ஸ்வரூபமான உடலும் , உலகமும்' அடங்கும்.

அறிவு ஸ்வரூபமான ஆத்மா; ஜட ஸ்வரூபமான அனாத்மா, உடல், உலகம்.

ஆத்மாவை பற்றியும், அனாத்மாவை பற்றியும், சிந்திப்பதே இந்த தியானம்.

முதலில் அனாத்மாவை எடுத்துக்கொள்வோம்.

தியானம் செய்கிற முறை இவ்விதம் அமையவேண்டும்.

நான் பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்ற மனிதர்கள், நான் சந்திக்கின்ற சூழ்நிலைகள், இப்பொழுது எனக்கிருக்கின்ற சில சங்கடங்கள், மகிழ்ச்சியை தரும் சூழ்நிலைகள், துயரத்தை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்ற சூழ்நிலைகள், எனக்கிருக்கின்ற பொறுப்புகள், இவைகள் அனைத்தும் சில காலங்களில் முற்றிலும் மாறிவிடப்போகின்றன.

இவைகள் அனைத்தும் இப்பொழுது இருப்பதுபோல் தொடரப் போவதில்லை. இவைகள் அனைத்தும் முற்றிலும் மாற்றத்தை அடையப் போகின்றன.

சில காலத்துக்கு பிறகு, என்னுடைய பொறுப்பு, நான் சந்திக்கின்ற மனிதர்கள், சூழ்நிலைகள், இன்ப - துன்பத்தை கொடுக்கின்ற காரணங்கள், அனைத்தும் வேறாக இருக்கபோகின்றன.

இக்கருத்தை தியானித்துக்கொண்டு, இப்பொழுது அமர்ந்திருப்போம்.

அவர் அவர்கள், எந்த சூழ்நிலைகள், எந்த மனிதர்கள், தங்களை பாதித்துக்கொண்டு இருக்கிறார்களோ, அதை இப்பொழுது நினைத்து, அவைகள் தற்காலிகமானது, என்பதை சிந்திக்கவேண்டும்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

189 : நிதித்யாஸனம்

நம்முடைய மனதில் பதிய வைக்கவேண்டிய கருத்துக்களை சிந்தித்தல், தியானித்தல், இப்பொழுது நாம் செய்துவரும் தியானம்.

நாம் கேட்டு அறிந்து வைத்த கருத்துக்களை, ஆழ்ந்த மனதில் பதிய வைக்க, இப்பொழுது தியானித்துக்கொண்டிருக்கின்றோம்.

இன்று ஒரு கருத்தை எடுத்துக்கொள்வோம்.

சிறு குழந்தையாக இருக்கும் பொழுது, பல சூழ்நிலைகள் துன்பத்தை கொடுத்தன; இன்பத்தையும் கொடுத்தன.

அதே சூழ்நிலைகள் இப்பொழுது வரும் பொழுது, அவைகள் இன்ப, துன்பத்தை கொடுப்பதில்லை.

குழந்தையாக இருக்கும் பொழுது, சில சூழ்நிலைகள் நமக்கு இன்பத்தையும், துன்பத்தையும் கொடுத்தன.

அதே சூழ்நிலைகள் இப்பொழுது நாம் சந்திக்கும் பொழுது, அவை இன்ப, துன்பங்களை கொடுப்பதில்லை.

அதுபோல, இப்பொழுது இன்ப, துன்பத்தை கொடுக்கும் சூழ்நிலை, சில காலத்துக்கு பிறகு, நமக்கு இன்ப, துன்பத்தை கொடுக்காது.

எதனால் இப்பொழுது துயரப்படுகின்றோமோ, அதே காரணம், சில காலங்களுக்கு பிறகு இருந்தாலும், அது துயரத்தை கொடுப்பதில்லை.

காரணம் சென்று விடுவதில்லை.

ஆனால், துயரத்தை கொடுக்கும் தன்மை சென்று விடுகிறது.

இதை உணரும் பொழுது, சில காலத்துக்கு பிறகு துன்பத்தை கொடுக்காத நிலையை இப்பொழுதே அனுபவிக்கலாம்.

சில காலத்துக்கு பிறகு துன்பத்தை கொடுக்காத சூழ்நிலையை இப்பொழுதே அனுபவிக்கலாம்.

இக்கருத்தை தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

190 : நிதித்யாஸனம்

நாம் செய்துவருகின்ற தியானத்தில் சில கற்பனைகளுக்கும் இடம் உண்டு. இக்கற்பனைகள் ஒரு விதமான பாவனைகள்.

இப்பொழுது ஒரு கற்பனையை மேற்கொள்வோம்.

நாம், திருமணம் நடந்துக்கொண்டிருக்கின்ற சூழ்நிலையில் இப்பொழுது இருக்கின்றோம்.

நண்பர்கள், உறவினர்கள், ஆரவாரங்கள், விளையாட்டுக்கள், பேச்சுக்கள், நம்மை சுற்றி இருக்கின்றன. மங்களமான ஓசை.

அனைவர் முகத்திலும் மகிழ்ச்சி. விளையாட்டுக்கள், நகைச்சுவைக்கள், நம்மை சூழ்ந்திருக்கின்றன.

அவைகளை நாம் பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்றோம்.

இதில் பேச்சு, சிரிப்பு, எதிலும் நாம் கலந்து கொள்ளவில்லை. இவைகளை கவனித்துக்கொண்டிருக்கின்றோம்.

அனைவரும் அலங்காரத்துடன் முக மலர்ச்சியுடன் பேசிக்கொண்டும், மகிழ்ந்துக்கொண்டும் இருக்கின்றார்கள்.

நாம் இந்த சூழ்நிலையை கவனித்துக்கொண்டு இருக்கின்றோம்.

இப்பொழுது வேறு கற்பனைக்கு போவோம்.

மருத்துவமனை, `Hospital'.

அங்கு ஒரு அறையில், புற்று நோயுடன் பாதிக்கபட்ட நம் உறவினர் படுத்திருக்கின்றார்.

அவரை சுற்றி நண்பர்கள், உறவினர்கள்.

அங்கு நான் நின்றுக்கொண்டிருக்கின்றேன். அவர்களை, சூழ்நிலைகளை கவனித்துக்கொண்டிருக்கின்றேன்.

புற்று நோயால் பாதிக்கபட்டவர் சில நாட்கள்தான் வாழப்போகின்றார்.

சுற்றி இருப்பவர்கள் சோகத்துடனும் வருத்தத்துடனும் பேசிக்கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

திருமண மண்டபம் - மருத்துவ மனை.

இந்த இரண்டு சூழ்நிலைகளையும் இப்பொழுது மனக்கண்முன் நிறுத்திப் பார்ப்போம்.

ஒரு சூழ்நிலையில், மகிழ்ச்சி, ஆரவாரம். இனி ஒரு சூழ்நிலையில் சோகம், துயரம்.

இதில், நான் இரண்டையும் கவனிக்கின்றேன். சாக்ஷியாக, வேடிக்கை பார்ப்பவன், நான்.

`Marriage Hall', `Cancer Ward'.

இந்த இரண்டையும் வேடிக்கை பார்க்கின்றேன்.

திருமண மண்டபம், மருத்துவ மனையில் புற்று நோய் பிரிவு.

இதில், நான் வேடிக்கை பார்ப்பவனாக இருக்கலாம். அல்லது, இந்த இரண்டில் ஒரு உறுப்பினராக இருக்கலாம்.

நானும் சிரித்துக்கொண்டும், விளையாடிக்கொண்டும் இருக்கலாம். அல்லது துயரப்பட்டுக்கொண்டிருக்கலாம்.

அதில் ஒருவராக இருக்கலாம், அல்லது சாக்ஷியாக இருக்கலாம்.

நம்மை சாக்ஷியாக வைத்திருப்பது வேதாந்த ஞானம்.
இரண்டு சூழ்நிலைகளுக்குள், சூழ்நிலை வசப்பட்டிருப்பது 'ஸம்ஸாரம்'.

சூழ்நிலை வசப்பட்டிருப்பது துயரம், 'ஸம்ஸாரம்'.

சூழ்நிலையை கவனிக்கும் பொழுது, சாக்ஷி பாவத்தை அடையும் பொழுது, அதுவே மோக்ஷ நிலை.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

191 : நிதித்யாஸனம்

இரண்டு, ஒன்றுக்கொன்று முற்றிலும் வேறுபடும், சூழ்நிலைகளை கற்பனை செய்வோம்.

ஒன்று இன்பத்தை கொடுக்கும் சூழ்நிலை, மற்றொன்று துயரத்தைக் கொடுக்கும் சூழ்நிலை.

ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு குழந்தை பிறந்துள்ளது. அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறார்கள். வேறு இடத்தில் ஒரு இளைஞன் மரணத்தை அடைகிறான். இளம் வயதில் இருக்கின்ற ஒருவனுடைய மரணம்.

'பிறப்பு- இறப்பு'.

இந்த சூழ்நிலைகளை கற்பனை செய்து, இதில் நான் மகிழும் கூட்டத்திலும், துயரப்படும் கூட்டத்திலும் இல்லாதவன். இந்த இரண்டு கூட்டத்தையும் வேடிக்கை பார்ப்பவன்.

அந்த நான், வேடிக்கை பார்க்கின்ற நான், இன்ப துன்பங்களை அறிபவன், அனுபவிப்பவன் அல்ல.

இன்ப துன்பங்களை அறிபவன். ஆனால், அனுபவிப்பவன் அல்ல.

அறிபவனாக இருப்பது மோக்ஷம், முக்தி நிலை. அனுபவிப்பவனாக இருப்பது, ஸம்ஸாரம்.

நம்மைச் சுற்றி இன்பத்தையும், துன்பத்தையும் கொடுக்கும் சூழ்நிலைகள் மாறிக்கொண்டே வருகின்றன.

இன்பத்தைக் கொடுக்கும் சூழ்நிலை தொடர்ந்து நிற்பதில்லை.

துன்பத்தை கொடுக்கும் சூழ்நிலையும் தொடர்ந்து நிற்பதில்லை.

தொடர்ந்து நிற்பவன் 'நான்'. சூழ்நிலைகள் மாறுகின்றன. மாறாதவன் 'அஹம்', `I', 'நான்'.

இந்த 'நானை' சூழ்நிலையில் இருந்து பிரிப்பதே, அறிவளவில் பிரிப்பதே, லக்ஷியம். நம்முடைய குறிக்கோள்.

நிதித்யாஸனத்தில், நாம் பெற்ற அறிவின் துணைக்கொண்டு, நான் இன்ப துன்பங்களை அறிபவன், நான் இன்ப துன்பங்களை அனுபவிப்பவன் அல்ல, என்று உணரவேண்டும்.

இந்த வாக்கியத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

'நான் இன்ப, துன்ப சூழ்நிலைகளை அறிபவன்'.
`அறிபவனாக நான் நிற்க விரும்புகின்றேன்.
'அனுபவிப்பவனாக அல்ல'.

'அனுபவிப்பது உடலும், மனமும்'. 'நான் இன்ப, துன்பங்களை அறிபவன்'.

'நான் அனுபவிப்பவன் அல்ல'. 'அனுபவிப்பது உடல், மனம் இவைகள்'.

'நான் இன்ப, துன்பங்களை அறிபவன்'. 'அனுபவிப்பவன் அல்ல'. 'அனுபவிப்பது உடலும், மனமும்'.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

192 : நிதித்யாஸனம்

நாம் பெற்ற அறிவுடன் உலக சூழ்நிலைகளை சந்திக்க வேண்டும். ஆத்ம ஞானத்துடன் சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால், சூழ்நிலைகள் நாம் பெற்ற அறிவை மறக்க செய்கின்றன. இழந்து விடும்படி செய்கின்றன.

அறிவுடன் சூழ்நிலைகளை சந்திக்கவேண்டும். ஆனால், சூழ்நிலைகள் அறிவை நம்மிடம் இருந்து பிரித்து விடுகின்றன.

ஆகவே, தியானகாலத்தில் கற்பனையாக சூழ்நிலைகளை உருவாக்குகின்றோம்.

கற்பனையான சூழ்நிலையில், அறிவை இழக்காமல், சூழ்நிலையை சந்திப்பதுபோல் பாவனை செய்கின்றோம்.

இந்த அப்யாஸம், இந்த பயிற்சி, உண்மையான சூழ்நிலையை சந்திக்கும் பொழுது, அறிவை இழக்காமல் பாதுகாக்கும்.

அப்படிப்பட்ட தியானத்தில் ஈடுபட்டுக்கொண்டு வருகின்றோம்.

ஒரு வெளி சூழ்நிலையை கற்பனை செய்வோம்.

என்னை முற்றிலும் ஏற்றுக்கொள்பவர் என் முன் நிற்கின்றார்.

என்னுடைய உடல், வயது, மனம், அறிவு, என்னிடம் இருக்கின்ற குறை, நிறைகள், அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொண்டு, அன்பு செலுத்துபவர் என் முன் நிற்கின்றார்.

என்னை ஏற்றுக்கொள்ளாத ஒருவர் என் முன் நிற்கின்றார்.

என்னிடத்தில் உள்ள குறைகளை மட்டும் பார்ப்பவர், பலஹீனத்தை மட்டும் பெரிது படுத்துபவர், என் மீது அன்பு செலுத்தாத ஒருவர், என்னை நீக்குகின்ற, நிராகரிக்கின்ற ஒருவர், என் முன் நிற்கின்றார்.

நான் இந்த இருவரையும் இப்பொழுது பார்க்கின்றேன்.

என்னை ஏற்றுக்கொள்பவர், என்னை ஏற்றுக்கொள்ளாதவர்.

என்னுடைய குறைகள் தெரிந்தும் ஏற்றுக்கொள்பவர், என்னுடைய குறைகளை மற்றும் பார்ப்பவர் மற்றொருவர்.

ஏற்றுக்கொள்பவரிடம் எனக்கு வருகின்ற உணர்வை இப்பொழுது நான் கவனிக்கின்றேன்.

என்னை ஏற்றுக்கொள்ளாதவரிடம், அவரிடம் இருக்கின்ற உணர்வை கவனிக்கின்றேன்.

இதில் யாரிடம் வைக்கின்ற உணர்வு எனக்கு மகிழ்ச்சியை தருகிறது - என்று சிந்திக்கின்றேன்.

என்னை ஏற்றுக்கொள்பவரிடம் எனக்கிருக்கின்ற உணர்வை கவனிக்கிறேன்.

என்னை ஏற்றுக்கொள்ளாதவரிடம் எனக்கிருக்கின்ற உணர்வை, அவரிடம் எனக்கு தோன்றுகின்ற உணர்வை கவனிக்கிறேன்.

இந்த இருவரிடம் என் மனதில் தோன்றிய உணர்வுகளில் எந்த உணர்வினால் நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்- என்று சிந்திக்கிறேன்.

அவ்விதம் நான் சிந்திக்கும் பொழுது, ஒரு உண்மை விளங்குகிறது.

என்னை ஏற்றுக்கொள்பவரிடம் தோன்றும் உணர்வே என்னை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்துகிறது.

என்னை ஏற்றுக்கொள்ளாதவரிடம் எனக்கு தோன்றும் உணர்வு, என்னை துயரத்தில் ஆழ்த்துகிறது.

இங்கு மீண்டும் ஒரு உண்மையை கண்டுபிடிக்கின்றேன்.

என்னைத் துயரத்தில் ஆழ்த்துவது அவருடைய ஏற்றுக் கொள்ளாமை அல்ல. என்னைத் துயரத்தில் ஆழ்த்துவது அவருடைய ஏற்றுக் கொள்ளாமை அல்ல. அவரிடம் எனக்கு தோன்றும் உணர்வுகளே.

என்னைத் துயரத்தில் ஆழ்த்துவது அவருடைய ஏற்றுக் கொள்ளாமை அல்ல. அவரிடம் எனக்கு தோன்றும் உணர்வுகளே.

நான் துயரத்தில் இருந்து மீள, என் உணர்வுகளை மாற்ற வேண்டும்.

மாற்றம் அவரிடம் தேவை இல்லை. என் உணர்வுகளை மாற்றவேண்டும் .

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

193 : நிதித்யாஸனம்

சிலர் நம்மை மதிக்கிறார்கள், புகழ்கிறார்கள். சிலர் நம்மை மதிப்பதில்லை, இகழ்கிறார்கள்.

நம்மை போற்றுபவர்கள், மதிப்பவர்கள், சிலர். நம்மை இகழ்பவர்கள், சிலர்.

இதில் உண்மை என்ன? ஒரு ரகசியம் இருக்கின்றது.

உண்மையில், நம்மை அவர் மதிப்பதும் இல்லை, இகழ்வதும் இல்லை.

நம்மை பற்றி சிலர் சில முடிவை செய்துள்ளார்கள். என்னைப் பற்றி சில தீர்மானங்கள், `Judgement', முடிவு, செய்துள்ளார்கள்.

அந்த முடிவைதான் அவர்கள் மதிக்கிறார்கள், அல்லது இகழ்கிறார்கள்.

என்னைப் பற்றிய, அவர்கள் மனதில் சில முடிவுகள்.

அந்த நான், 'அவர்கள் மனதில் இருக்கின்ற நான்';
`நானக இருக்கின்ற நான்'; இந்த இரண்டும் வேறு, வேறு.

அவர்கள் மதிப்பது, அவர்கள் மனதில் இருக்கின்ற நான்.
அவர்கள் இகழ்வது, அவர்கள் மனதில் இருக்கின்ற நான்.

என்னைப் பற்றிய முடிவை அவர்கள் எடுத்துள்ளார்கள்.

அது சரியாக இருக்கலாம், அது தவறாக இருக்கலாம்.
யாரும் என்னை மதிப்பதில்லை. என்னை இகழ்வதில்லை.

அவர், அவர்களின் முடிவை பொருத்தது.

இக்கருத்தை இப்பொழுது சிந்திப்போம்.

யாரும் என்னை மதிப்பதில்லை, என்னை இகழ்வதில்லை.
யாரும் என்னை போற்றுவதில்லை, தூற்றுவதில்லை.

அவர்களுக்குள் இருக்கும் என்னை, அவர்கள் மதிக்கிறார்கள்,
அல்லது தூற்றுகிறார்கள்.

நானாக இருக்கின்ற என்னை, யாரும் மதிப்பதில்லை,
இகழ்வதில்லை.

இக்கருத்தையே சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

194 : நிதித்யாஸனம்

இப்பொழுது நாம் எவர்களிடம் பழகி வருகின்றோமோ, அவர்களால் பாதிக்கப்படுகின்றோம்.

இப்பொழுது நாம் எவர்களிடம் பழகி வருகின்றோமோ, அவர்களால் பாதிக்கப்படுகின்றோம், துயரப்படுகின்றோம்.

இந்த துயரத்தில் இருந்து விடுபட, ஒரு கற்பனை.

யார் மூலமாக நாம் துயரப்படுகின்றோமோ, அவர்கள் சில வருடங்களுக்கு முன், 10 அல்லது 15 வருடங்களுக்கு முன், எப்படி இருந்தார்கள், இருந்திருப்பார்கள், என்று கற்பனை செய்து பார்ப்போம்.

மேலும், இன்னும் 10, 20 வருடங்களுக்கு பிறகு அவர்கள் எப்படி இருக்கப் போகிறார்கள், என்று கற்பனை செய்து பார்ப்போம்.

நம்மை துயரப்படுத்துபவருக்கு 60 வருடம் இருந்தால், இன்னும் 20 வருடத்துக்கு பிறகு, அவர் எப்படி இருப்பார் என்று கற்பனை செய்து பார்ப்போம்.

20 வருடதிற்கு முன் எப்படி இருந்தார் என்று, கற்பனை செய்து பார்ப்போம்.

இந்த கற்பனை, அவர்கள் மீது நமக்கு அனுதாபத்தையும், கருணையும், கொடுக்கும்.

60 வயதை உடைய இவர், எண்பது வயதில் அனைத்து சக்தியையும் இழந்து இருப்பார்.

தன்னுடைய ஆணவம், தன்னுடைய உரிமை, தன்னுடைய உயர்வு மனப்பான்மை, அனைத்தையும் இழந்து இருப்பார்.

தன்னுடைய ஆரோக்கியம், செல்வச் செருக்கு, அனைத்தும் அவரிடம் இருப்பதில்லை.

இக்கற்பனை மூலம் கருணையை நாம் மனதில் உருவாக்கி, 'அந்த கருணையை நான் ஏன் இப்பொழுதே காட்டக்கூடாது?' - என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

அவர், அவர்கள் எவர்களால் பாதிக்கப்படுகிறாரோ, அவர்களை மனக்கண் முன் நிறுத்தி, அவர்களுக்கு எண்பது வயது இருப்பதாக பாவனை செய்து, கருணையை மனதில் உருவாக்கி, அக்கருணையை இப்பொழுதே ஏன் செலுத்தக் கூடாது, என்று உணர்ந்து, தியானித்து, அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

195 : நிதித்யாஸனம்

நமக்கு வெளியே உள்ள சூழ்நிலைகளை எவ்விதம் சந்திக்க வேண்டும், என்று தியானித்து வருகின்றோம்.

வெளிச் சூழ்நிலைகள் நம்மை பாதிக்காமல் இருக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய சிந்தனை பயிற்சி செய்து வருகின்றோம்.

இவ்விதமும் கற்பனை செய்வோம்.

நாம் எவர்களுடன் பழகுகின்றோமோ, அவர்களை 5 வயதுக்கு கீழான குழந்தைகளாகவோ, 90 வயதுக்கு மேலான முதியவராகவோ, கற்பனை செய்து பார்ப்போம்.

நாம் யாருடன் பழகி வருகின்றோமோ, அவர்களை குழந்தைகளாகவோ, தளர்ந்த முதியவர்களாகவோ, கற்பனை செய்வோம்.

அந்த கற்பனையுடன் அவர்களை பார்க்கும் பொழுது, அவர்களின் நடத்தை, அவர்களின் சொற்கள், நம்மை பாதிக்காது.

இந்த வாக்கியத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

`இவ்வுலகில் இருக்கும் அனைவரும் குழந்தைகள், அல்லது, முதிர்ந்தவர்கள்’.

இவ்வுலகில் இருக்கும் அனைவரும் குழந்தைகள், அல்லது, முதிர்ந்தவர்கள்.

இந்த வாக்கியத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

குழந்தைகளுடைய பிடிவாதம், வயது முதிர்ந்தவர்களுடைய பிடிவாதம், இரண்டும் அறியாமை, இயலாமை- இவைகளின் விளைவு.

இதை நாம் உணரும் பொழுது, நாம் பாதிப்புக்கு உட்படுவதில்லை.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

196 : நிதித்யாஸனம்

உபநிஷத் உபதேசிக்கும் இரண்டு மைய கருத்துகள்- ஒன்று '**ப்ரஹ்ம ஸத்யம்**', மற்றொன்று '**ஜகன் மித்யா**'.

உலகம் வெறும் தோற்றம், 'ப்ரஹ்மன் ஸத்யம்'. 'ஜகன் மித்யா' அம்சத்தை தியானித்து வருகின்றோம்.

வெளி உலக சூழ்நிலை அநித்யம், மாற்றத்துக்கு உட்பட்டது. மாறிக்கொண்டு இருக்கின்றது, நிலை அற்றது, என்று தியானித்தோம்.

இனி நம்முடைய உடலுக்கு வருகின்றோம்.

முதலில், '**அன்னமய கோசம்**', நம்முடைய '**ஸ்தூல சரீரம்**'.

அவர், அவர்கள், அவர், அவருடைய ஸ்தூல உடலை மனக்கண் முன் நிருத்துங்கள்.

இப்பொழுது, நம் மனக்கண் முன், நம் ஸ்தூல உடல் இருக்கட்டும்.

நம்முடைய உடலை கண்ணாடி முன் பார்ப்பதுபோல், மனதில் இப்பொழுது பார்த்துக்கொண்டு இருக்கின்றோம்.

அமர்ந்து தியானம் செய்யும் கோலத்தில், நம்முடைய உடலை மனக்கண்முன் இப்பொழுது பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்றோம்.

இந்த உடலினுடைய வயதை சிந்திப்போம், அவர் அவர்களுடைய வயது.

'இதே உடல் 5 வயதில் எப்படி இருந்திருக்கும்'- என்று கற்பனை செய்து பார்ப்போம்.

'இதே உடல் இன்னும் சில வருடங்களுக்கு பிறகு எப்படி இருக்கும்'- என்று கற்பனை செய்வோம்.

வருடங்களை அதிகபடுத்தி பார்ப்போம். 10, 20, 30, 40 என்று. இந்த வயதில் இருந்து, 50, 60 வருடங்களுக்குமேல், அவர் அவர் வயதை பொருத்து இந்த உடல் இருக்க போவது இல்லை.

இந்த உடலினுடைய மரணம், தியானத்துக்கு உரிய, முக்கிய விஷயம்.

இந்த உடலின் மரணத்தை தியானிக்கும் பொழுது, உடலின் நிலையாமை உணரப்படும். உடல் பற்றும் குறைந்து வரும்.

மரணம் அமங்கலம் அல்ல; மங்கலம் ஆனது.

பழைய ஆடையை அகற்றி, புது ஆடையை அணிவது எப்படி மங்கலமோ, அதுபோல் இவ்வளவு காலம் வாழ்ந்த உடலை விடுதல் மங்கலமானது.

மரணம் மங்கலமான நிகழ்ச்சி. மரணம் மங்கலமான சம்பவம். காரணம், இந்த உடல் நான் அணிந்து இருக்கும் ஆடையை போன்றது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

197 : நிதித்யாஸனம்

நம்மால் அனுபவிக்கப்படும் அனாத்மா, 'உலகம், உடல்' என பிரிக்க படுகிறது.

இதுவரை உலகத்தின் நிலையாமையை தியானித்தோம். சூழ்நிலைகளின் நிலையாமையை தியானித்தோம்.

இனி உடலுக்கு வருவோம்.

நம்முடைய ஸ்தூல உடலை, மனக்கண்முன் இப்பொழுது நிறுத்துவோம்.

அவர் அவர்களின் மனதில், அவர் அவர்களின் ஸ்தூல உடல் நிற்கட்டும்.

இந்த உடலின் நிலையாமையை தியானிக்க போகின்றோம்.

இந்த உடல் சில காலத்திற்கு பிறகு இருக்கபோவதில்லை. சாம்பலாகவோ, மண்ணோடு மண்ணாகவோ, கலந்து விட இருக்கிறது.

மரணம் தவிர்க்க முடியாத ஒரு நிகழ்ச்சி. அந்த மரணம் ஸ்தூல உடலுக்குத்தான்.

ஒரு கற்பனை:

'என்னுடைய ஸ்தூல உடல் மரணத்தை அடைந்து விட்டது'. என்னை சுற்றி, இருக்கின்றவர்கள் என்னை எப்படி பார்ப்பார்கள்?

சூக்ஷ்மமாக இருக்கின்ற நான், என்னுடைய ஜடமான சடலத்தை யாருக்கும் தெரியாமல், பார்த்துக்கொண்டு

இருக்கின்றேன்.

என்னுடைய உறவினர்கள் என் உடல்முன் கூடி இருக்கின்றார்கள். என்னுடைய மரணம் பலருக்கு இழப்பு. சிலர் கதறி அழுகிறார்கள். சிலர் அமைதியாக அமர்ந்து இருக்கிறார்கள். சிலர் முகத்தில் வருத்தத்தை காட்டிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆழ்ந்த மனதில் வருத்தம் இல்லை.

என்னுடைய மரணம் ஒவ்வொருவருக்கும், ஒவ்வொரு விதமான உணர்வை கொடுக்கிறது. என்னுடைய மரணத்துக்கு பிறகு, அனைத்தும் சீராகவே நடை பெற்றுக்கொண்டு இருக்கிறது. சில வருடங்களுக்கு பிறகு, என்னை நினைப்பவர்கள் யாரும் இல்லை. பரந்த உலகில், என்னுடைய மரணம் ஒரு பெரிய விஷயம் அல்ல.

'மரண தியானம்', வைராக்கியத்துக்கு ஒரு விதை.

மரணத்தை தியானிக்கும் பொழுது, நிலயாமையில் நிஷ்டையை அடைவோம்.

சிறிய சிறிய பொருள்கள் மீதுள்ள பற்றுகள் விடுபடுவதை உணர்வோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

198 : நிதித்யாஸனம்

நம்முடைய உடலின் நிலயாமையை தியானித்து வருகின்றோம்.

மரணம் தவிர்க முடியாத நிகழ்ச்சி.

மரணத்தை மறந்து விடுவதனால், நம்முடைய மனம் அல்பமான பொருள்களுக்காக சண்டை இடுகின்றது, போட்டி இடுகின்றது, பொறாமை படுகின்றது.

மரணத்தை மறப்பதின் பொருட்டு, அல்ப பொருள்களுக்காக பாபத்தில் ஈடுபடுகிறோம்.

ஓர் அறிஞருடைய பழமொழியை இப்பொழுது தியானிப்போம். **“காலை எழுந்திருக்கும் பொழுது, 'இன்று மாலை என்னுடைய மரணம்' என்று நினைத்து, காலையில் இருந்து மாலை வரை செயல் படுவாயாக“.**

'இந்த நாள் என்னுடைய கடைசி நாள்', என்று பாவனை செய்து, இந்த நாளை கடத்துவாயக! இந்த நாளை பயன் படுத்துவாயக!

ஒவ்வொரு நாளும், இந்த நாள் என்னுடைய கடைசி நாள், என்று கற்பனை செய்து, அந்த நாளை நாம் பயன் படுத்துவோமாக.

இந்த கற்பனை ஒரு நாள் உண்மை ஆகப் போகிறது.

ஆங்கிலத்தில், `Live this day. Live this day, as if it is your last day. It may be true’

“இந்த நாள் உன்னுடைய இறுதி நாளாக கற்பனை செய்து வாழ்வாயாக!” இந்த கற்பனை உண்மை ஆகலாம்.

“இந்த நாள் உன்னுடைய இறுதி நாளாக கற்பனை செய்து வாழ்வாயாக!” இந்த கற்பனை உண்மையாகலாம்.

இந்த வாக்கியத்தை இப்பொழுது சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்திருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

199 : நிதித்யாஸனம்

மரணத்தை பத்தி தியானித்தோம். இனி நாம் உடலுக்கு வருகின்ற நோயை தியானித்து பார்ப்போம்.

ஒரு கற்பனை:
'நம்முடைய உடலுக்கு ஒரு நோய் வந்து விட்டது'.
மருத்துவப்படி நாம் வாழக்கூடிய காலம் சில மாதங்களே என்று நிர்ணயிக்க பட்டு விட்டது.

சில மாதங்கள் மட்டும் நாம் இந்த உடலுடன் இருக்க முடியும். அவ்விதமான நோய் உடலுக்கு வந்து விட்டது.

இந்த நிலையில், நம்முடைய மனதை நாம் பார்க்கின்றோம். என்னென்ன மாற்றங்கள் மனதில் வரும்?

இது வரை உழைத்து சேகரித்து வைத்திருந்த, என்னுடைய பணத்தின் மீது என்னுடைய பாவனை (`Attitude')
இப்பொழுது எப்படி மாறும்?

இந்த உலகத்தை நான் பார்க்கும் விதம் இப்பொழுது எப்படி மாறும்?

எனக்கு நன்மையையும், இன்பத்தையும் கொடுத்தவர்களிடம் என்னுடைய உணர்வு இப்பொழுது எப்படி இருக்கும்?

எனக்கு சங்கடங்களையும், துயரத்தையும் கொடுத்தவர்களிடம் என்னுடைய பாவனை இப்பொழுது எப்படி இருக்கும்?

நான் படித்த படிப்பு, அதனால் அடைந்த பெருமைகள், உறவினர்கள், பகைவர்கள், நண்பர்கள், இவர்களை, எல்லாம் நான் எப்படி பார்ப்பேன்?

இந்த பாவனை நமக்கு ஒரு புதிய அறிவு, உணர்வு, இவைகளை கொடுக்கும்.

மரணம் திடீரென வரும் முடிவு. இது போன்ற நோய் சிறிது காலத்தை நமக்கு கொடுக்கின்றது.

இந்த மூன்று மாத காலத்தை நாம் எப்படி பயன் படுத்துவோம்.

எதை இனி நாடுவேன், எதை சேகரிப்பேன்? எதை வெறுத்து ஒதுக்குவேன்?

சிந்தித்து பார்ப்போம்.

இந்த சிந்தனை, நிலயாமை என்ற அறிவில் உறுதியை கொடுக்கின்றது.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

200 : நிதித்யாஸனம்

'நிதித்யாஸனம்' என்ற தியானத்தில், மனதினுடைய ஒருமுகப்பாட்டுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை.

சில சிந்தனைகளுக்கும், கற்பனைகளுக்கும், பாவனைகளுக்கும், பெற்ற ஞானத்தை மீண்டும் சிந்திப்பதற்கும், முக்கியத்துவம் கொடுக்க படுகின்றது.

ஒரு கற்பனை: இக்கற்பனை எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் உண்மை ஆகலாம்.

'இன்றிலிருந்து ஒரு மாதத்திற்கு பிறகு, 30 நாட்களுக்கு பிறகு, என்னுடைய கைகள், கால்கள், இரண்டும் செயல் படாமல் போகப்போகின்றன'.

அப்படியானால், இந்த 30 நாட்கள், என் கால்களை எங்கு செல்ல பயன் படுத்துவேன்? கைகளை எதற்காக, எதை எழுத, எதற்காக, பயன் படுத்துவேன்?

30 நாட்களுக்கு பிறகு: இப்பொழுது நான் கைகளை, கால்களை, அசைக்க முடியாத நிலையில் இருக்கின்றேன்.

என்னை சுற்றி மக்கள் நடந்துக்கொண்டும், நின்றுக்கொண்டும், என்னை பார்த்துக்கொண்டும், இருக்கிறார்கள்.

அந்த நிலையில் இருக்கின்ற என்னுடைய மனதை, இப்பொழுது சிந்தித்து பார்க்கின்றேன்.

அப்பொழுது நான் இந்த உலகத்தை எப்படி பார்ப்பேன்? நான் பழகியவர்களுடன் எப்படி பட்ட உணர்வுகள் எனக்கு இருக்கும்? என்னையே நான் எப்படி பார்ப்பேன்? நான் தேடிய செல்வங்களை எப்படி பார்ப்பேன்?

நான் தேடிய பட்ட படிப்புகள், பதவிகள், வாழ்க்கையில் அடைந்த வெற்றி, தோல்வி, இதனால் எனக்குள் இருக்கும் கர்வம், தாழ்வு மனப்பான்மை, உயர்வு மனப்பான்மை, இவைகளுடைய நிலை என்ன?

அஹங்காரத்தின் நிலை எப்படி இருக்கும்? என்னால் எதையும் சாதிக்கமுடியும் என்ற, கர்வத்தின் நிலை அப்பொழுது எப்படி இருக்கும்?

என்னை கண்டு பயந்து இருந்தவர்கள், இப்பொழுது பரிதாபப் படுவார்கள். நான் பலரை பயப் படுத்திக்கொண்டு இருந்தேன். அவர்களை கண்டு நான் இப்பொழுது பயப்படுவேன்.

அந்த நிலையில், உலகம் என்னை எப்படி நடத்தும்? நான் உலகத்தை எப்படி பார்ப்பேன்? நான் என்னையே எப்படி பார்ப்பேன்?

சற்று யோசித்து பார்ப்போம். சிந்தித்து பார்ப்போம்.

என் கை கால்களை நான் வெறுப்பேனா? அல்லது, இதுவரை செயல் பட்டதற்கு நன்றி சொல்வேனா?

செயல் படாத என் கை கால்களை நான் வெறுப்பேனா? அல்லது, இதுவரை செயல் பட்டதற்காக நன்றி சொல்வேனா?

யோசித்து பார்ப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

201 : **நிதித்யாஸனம்**

நிலையாமையை உணர்த்தும் விதத்தில் தியானத்தில் ஈடு பட்டுக்கொண்டு இருக்கின்றோம்.

இன்று ஒரு பாவனை: “ஏழு நாட்களுக்கு மட்டும் என்னுடைய கண்களுக்கு பார்க்கும் சக்தி இருக்க போகிறது“. ஏழு நாட்களுக்கு பிறகு, நான் பார்வை அற்றவனாக போகிறேன்.

இந்த ஏழு நாட்கள் நான் எதை பார்ப்பேன்?

எந்த காட்சியை மனதில் பதிய வைத்துக்கொண்டு, வாழ்க்கை முழுவதும், அதை மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டு இருப்பேன்?

இந்த ஏழு நாட்கள் யாரை பார்க்க, எதை பார்க்க, எதற்கு, இக்கண்ணை பயன் படுத்துவேன்?

இந்த கற்பனையில் கண்களுடைய மதிப்பு, பெருமை உணரப் படுகின்றது. நிலயாமையும் உணரப் படுகின்றது.

கண்களை இழந்ததற்கு பிறகு, என்னுடைய உலகம் எப்படி இருக்கும்?

எவைகளை மனக்கண்முன் பார்த்துக்கொண்டு இருப்பேன்?
இவ்வுலகம் என்னை எப்படி நடத்தும்?
என்னுடைய கர்வம் எந்த நிலயை அடையும்?

நான் அடைந்த வெற்றிகள், நான் அடைந்த செல்வம், அவைகளை நான் எப்படி பார்ப்பேன்?

அழகு படுத்திகொள்ள நான் தேர்ந்து எடுத்த உடைகள், ஆபரணங்கள், அலங்காரங்கள், அவைகளின் நிலை என்ன?

பார்வையை இழந்த பின், என்னுடைய உலகம் பிரகாசமானதா? இருளானதா?

பார்வை இருந்த காலத்தில் நான் துயரப்பட்டதில்லயா?

இவைகளை சிந்திக்கும் பொழுது, நம்முடைய அறிவுதான் நம் கண்கள், என்பதை உணர்வோம்.

'நாம் பெற்ற அறிவுதான் நாம் பெற்ற கண்கள்'.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

202 : நிதித்யாஸனம்

நிலையாமையை தியானித்து வருகின்றோம்.

நம்முடைய உடல், செயல் படும் சக்திகள், உறவுகள், அனைத்தும் காலத்தால் வரை அறுக்கபட்டு இருக்கின்றன.

இவ்வறிவு இருந்தும், அதில் நாம் கவனம் செலுத்துவதில்லை.

இப்பொழுது, ஒரு கற்பனைக்குள் செல்கின்றோம்.

என்னுடைய ஸ்தூல சரீரம், செயல்படும் திறனை இழந்து விட்டது. கால்கள் நடக்கும் சக்தியை இழந்து விட்டன. அசைவற்ற நிலையில் நான் படுத்திருக்கின்றேன்.

என்னுடைய நண்பர்கள், உறவினர்கள், என்னை சுற்றி வேடிக்கை பார்க்கின்றார்கள்.

ஆறுதல் வசனங்களை கேட்கின்றேன். ஸமாதான படுத்துகிறார்கள்.

செயல் படும், பேசும் திறனை இழந்த நான், இவ்வுலகத்தை எப்படிப் பார்ப்பேன்?

நான் அடைந்த வெற்றியை எப்படி பொருட்படுத்துவேன்? நான் அடைந்த தோல்வியை எப்படி பார்ப்பேன்?

என்னை துன்புறுத்தியவர்களை இந்த நிலையில், நான் எப்படிப் பார்ப்பேன்? அவர்களை நான் மன்னிப்பேனா? அல்லது, மனதில் சபிப்பேனா?

எனக்கு உதவியவர்கள், எனக்கு சங்கடங்களை கொடுத்தவர்கள், இப்பொழுது யாரும் எனக்கு எதையும் கொடுக்க முடியாது.

இவ்வுலகம் இந்த நிலையில் இருக்கும் எனக்கு, புதிதாக எந்த கஷ்டத்தையும் கொடுக்க முடியாது.

யாரை வெறுப்பேன், யாரை நேசிப்பேன்?
யார் நண்பர்கள், யார் பகைவர்கள்?

யார் உறவினர்கள்? யாராக இருந்தாலும், அவர்களால் எனக்கு ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

இந்த நிலையில் என் மனதில் இருந்து வெறுப்பு நீங்கினால், பற்றும் நீங்கினால், எனக்கு வந்த நோய்க்கு நான் நன்றி கூற வேண்டும்.

இந்த நிலையில், என் மனதில் உள்ள விருப்பு, வெறுப்பு நீங்கினால், எனக்கு வந்த நோய்க்கு நான் நன்றி கூற வேண்டும்.

நோய் வாய்ப் பட்டு நான் விருப்பு, வெறுப்பில், இருந்து விடுதலை அடைவதை விட, சாஸ்திரத்தின் துணைக் கொண்டு, தவத்தால், விருப்பு - வெறுப்பை நீக்க முயற்சி செய்வேனாக!

கை கால்கள் செயல்படும் பொழுதே, நான் ஏன் விருப்பு, வெறுப்பில் இருந்து விடுதலை அடையக்கூடாது?

நல்ல நிலையிலேயே நான் ஏன் விருப்பு, வெறுப்பில் இருந்து விடுதலை அடையக்கூடாது?

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

203 : **நிதித்யாஸனம்**

நிதித்யாஸனத்தில் ஒரு பகுதி - '**உடல், உலகம் இவைகளின் நிலையற்ற தன்மையை தியானித்தல்**'.
மறு பகுதி, '**ஆத்மாவின் நிலையான தன்மையை தியானித்தல்**'.

இப்பொழுது, ஆத்மாவினுடைய நிலையான தன்மை, ஸ்வரூபத்தை, எடுத்துக்கொள்வோம்.

"ப்ரஹ்ம ஸத்யம், ஜகன் மித்யா". இதில் '**ப்ரஹ்ம ஸத்யம்**' என்ற பகுதிக்கு வருவோம்.

ஆத்மா என்ற சொல்லுக்கு பல விளக்கங்கள், லக்ஷணங்களை கேட்டிருக்கின்றோம். அந்த லக்ஷணங்களில், சிலவற்றை தியானிக்க போகின்றோம்.

ஆத்மா என்ற சொல்லை, **நான், அஹம்**, என்று பொருட் படுத்துவோம்.

'**ஆத்மா நித்ய:**' என்றால் - '**நான் நித்யமானவன்**'.
ஆத்மா அழிவதில்லை, என்றால், - **நான் அழியாதவன்** -என்பது பொருள்.

ஆத்மா என்ற சொல்லை நான் என்று மாற்றி, ஆத்மாவினுடைய ஸ்வரூபத்தை, நான் என்ற ஸ்வரூபமாக, தியானிக்க போகின்றோம்.

ஆத்மாவின் முதல் ஸ்வரூபம், '**சத்**', '**சத்யம்**', '**இருத்தல்**', `Existence'.

'**நான் சத் ஸ்வரூபமானவன்**'.
'**நான் இருத்தல் ஸ்வரூபமானவன்**'.

நான் இருத்தல் என்றால், `எப்படி இருப்பவன்?' என்ற கேள்விக்கு பதில் இல்லை.

நான் இருப்பவன் மட்டுமாக இருக்கின்றேன். இருப்பவன் ஆகவே இருப்பவன் நான்.

உடலாக, மனமாக, பஞ்சபூதத்தின் சேர்க்கையாக, நான் இல்லை.

நான் வெறும் இருத்தல்.

என்னுடைய இருத்தலை வாங்கிக்கொண்டு, உடல், உலகம் இருக்கின்றன.

எனக்கு வேறாக இருப்பவை அனைத்தும், என்னுடைய இருத்தலை அவை பெற்றுக்கொண்டு, காட்சி அளிக்கின்றன.

நான் ஒருவனே சத் ஸ்வரூபம். நான் இருத்தலாக இருக்கிறேன்.

"அஹம் சத் ஸ்வரூப:". 'நான் இருத்தல் ஸ்வரூபமானவன் '.

இந்த இருத்தலுக்கு இல்லாமை என்பது கிடையாது. நான் நித்யமானவன். என்றும் இருப்பவன்.

இந்த இருத்தலுக்கு மரணம் இல்லை. நாம ரூபமான உடலுக்கே மரணம். மாற்றம் இந்த உலகுக்கு, எனக்கில்லை.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

204 : நிதித்யாஸனம்

'இவ்வுலகம் மித்யா' என்று தியானிப்பது, நிதித்யாஸனத்தில் ஓர் அங்கம். அடுத்து 'நான் யார்' என்று தியானிப்பது.

'நான் அறிவு ஸ்வரூபமானவன்'. 'அஹம் சைதன்ய ஸ்வரூப:'.

அறிவு ஸ்வரூபமான நான், ஜட மான, அறிவற்ற, உடலுக்குள், விளங்கிக்கொண்டிருக்கின்றேன்.

அறிவு ஸ்வரூபமான நான், அறிவற்ற, ஜடமான, உடலோடு கலந்தவனல்ல. உடலுக்குள் விளங்கிக்கொண்டிருப்பவன் நான். நான் உடல் மூலமாக, உலகை அறிந்துக்கொண்டிருக்கின்றேன்.

நான் எப்பொழுது உடலோடு ஒன்றாகின்றேனோ, அப்பொழுது தான், உடலுக்கு வருகின்ற கேடுகள், எனக்கு வருவதாக நினைக்கின்றேன்.

எப்பொழுது நான் உடலோடு அபிமானம் வைக்கவில்லயோ, அப்பொழுது, உடலுக்கு வருகின்ற கேடுகள் எனக்கு வருவதில்லை.

நான் வெறும் அறிவு ஸ்வரூபமானவன். அறியப்படும் உடலுடன் கலந்துவிடாதவன்.

இந்த உடலை நான் நீக்கும்பொழுது, உலகமும் நீங்கி விடுகின்றது.

இந்த உலகம் என் உடல் மூலமே புலப்படுகின்றது. உடல் போகும் பொழுது, உலகமும் சென்று விடுகிறது. எஞ்சி இருப்பது நான் மட்டும்.

நான் இந்த உலகத்தை துறக்க வேண்டியதில்லை. என் உடலை துறந்தால் போதும். உடல் மீதுள்ள பற்றை துறந்தால் போதும். உலகமும் துறக்க பட்டு விடுகின்றது.

அறிவு ஸ்வரூபமான நான், உடலுக்குள் இருந்தாலும், உடலோடு சம்பந்தப்படாதவன். உடலோடு ஒட்டாதவன்.

"அஸங்க: , சைதன்ய ஸ்வரூப: அஹம்".
`நான் எதோடும் சம்பந்தப்படாத, அறிவு ஸ்வரூபமாக இருக்கின்றேன்'.

இதுவே என்னுடைய யதார்த்த நிலை. இந்த நிலையிலிருந்து வீழ்ச்சி அடையும் பொழுது, அல்ப மான ஜீவன் ஆகிறேன். ஸம்ஸாரி ஆகிறேன்.

என்னுடைய யதார்த்த நிலை, 'அஹம் அஸங்க சைதன்ய:', நான் அஸங்கமான, எதோடும் தொடாத, ஸம்பந்தப் படாத, சைதன்ய ஸ்வரூபமானவன்.

தெளிவான, அமைதியான, மனதில் இந்த அறிவு நிற்கின்றது.

மன சஞ்சலத்தில், விவகாரத்தில், நான் இந்த அறிவை இழந்து விடுகின்றேன். ஸம்ஸாரி ஆகின்றேன்.

நான் யதார்த்தமாக, அஸங்க சைதன்ய ஸ்வரூபமானவன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

205 : நிதித்யாஸனம்

இப்பொழுது நாம் செய்து வருகின்ற தியானத்தில், நம்மை பற்றி என்ன அறிவை சாஸ்திரத்தில் இருந்து அறிந்தோமோ, அந்த அறிவை அமைதியான மனதில் நிறுத்திப் பழகுதலை பயிற்சி செய்துக்கொண்டு இருக்கின்றோம்.

'நான் தூய்மையான அறிவு ஸ்வரூபமானவன்'.
“அஹம் சித் ஸ்வரூப:“.

அறியப்படும் உலகம், உடல், மனம் இவைகளில் இருந்து வேறாக, அறிவு ஸ்வரூபமாக மட்டும், நான் இருக்கின்றேன்.

அறிவு ஸ்வரூபமான என்னை அறியப்படும் பொருள்கள் தீண்டுவதில்லை. அசுத்தப் படுத்துவதில்லை. கறைப் படுத்துவதில்லை.

“அஹம் அஸங்க:“. நான் எதனுடனும் சம்பந்தப்படாதவன்.

இந்த உடல், இந்த மனம், உலகத்தோடு சம்பந்தப்படுகின்றன. ஜடமான உடலும், மனமும், ஜடமான உலகத்தோடு சம்பந்தப் படுகின்றன.

நான் `அஸங்க:’. நான் சம்பந்தமற்றவன்.

துயரத்தில் இருந்தும் சம்பந்தமற்றவன். துயரம் மனதைச் சார்ந்தது. மரணம் உடலைச் சார்ந்தது. மரணத்தில் இருந்தும் நான் சம்பந்தமற்றவன். நோய் உடலை சார்ந்தது. நோயில் இருந்தும் சம்பந்தமற்றவன்.

என்னை குறித்த தவறான சொற்கள் உடலையும், மனதையும், சார்ந்தவை. அவை என்னை குறிப்பதில்லை. நான் அறிவு ஸ்வரூபமானவன்.

'உபநிஷத்' நமக்கு புகட்டிய ஒரு ரகசியம் : "என்னை யாரும் பார்க்கமுடியாது. என்னை யாரும் தீண்ட முடியாது . என்னை யாரும் அறிய முடியாது".

இந்த ரகசிய ஞானத்தை நான் அறிந்து இருக்கின்றேன்.

'என்னை யாரும் பார்க்க முடியாது'. 'என்னை யாரும் தீண்ட முடியாது'. 'என்னை யாரும் அறிய முடியாது'.

இந்த உடலை, மனதை அறியலாம். 'என்னை யாரும் அறிய முடியாது'.

என்னை அறியாத பொழுது, என்னை பற்றி யாரும் எதையும் பேச முடியாது.

"அஹம் ந த்ருஸ்ய:" 'நான் அறியப்படுவன் இல்லை'.
"அஹம் த்ருக்" . 'நான் அறிபவன்'.

நான் அறியப்படுபவன் அல்ல. நான் அறிபவன்.

எல்லா அறிவுகளிலும் இது மேலான, மிக, மிக ரகசியமான அறிவு.

'என்னை யாரும் தீண்ட முடியாது'.
'என்னை யாரும் அறிய முடியாது'.
'என்னை யாரும் துயரப்படுத்த முடியாது'.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

206 : **நிதித்யாஸனம்**

இந்த உடலை வியாபிக்கின்ற, இந்த உடலை செயல் படுத்துகின்ற நான், ஆத்ம ஸ்வரூபமானவன்.

ஆத்ம ஸ்வரூபமான நான், எல்லா ஜீவ ராசிகளுடைய உடல்களுக்குள்ளும் இருக்கின்றேன்.

ஆகவே நான் எல்லாமாகவும் இருப்பவன். **"அஹம் சர்வ:".** நான் அனைத்து ஜீவராசிகளாகவும் இருக்கின்றேன்.

உடலின் அடிப்படையில் அல்ல, உடலை பிரகாசப் படுத்துகின்ற ஆத்மாவின் அடிப்படையில்.

உடலின் அடிப்படையில் நான் வேறு, மற்றவர்கள் வேறு. ஆத்மாவின் அடிப்படையில், நான் ஒருவனே அனைத்து உடல்களுக்குள்ளும் இருக்கின்றேன்.

என்னை நான் அனைத்து ஜீவராசிகளுக்குள்ளும் பார்க்கிறேன்.
என்னை நான் அனைத்து ஜீவராசிகளுக்குள்ளும் பார்க்கிறேன்.

எனக்கு வேறாக யாரும் இல்லை. நான் ஒருவனே வித, விதமாக, வெளிபட்டுக்கொண்டு இருக்கிறேன்.

என்னை நான் அனைத்து உயிரினங்களிலும் பார்க்கிறேன்.

இந்த வாக்கியத்தை, இதனுடைய பொருளையும், மனதில் எண்ணிக்கொண்டு, அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

207 : நிதித்யாஸனம்

நான் அறிவு ஸ்வரூபமாக இருப்பதனால், நான் அறியப் படுபவன் அல்ல.

நான் அறிவு ஸ்வரூபமாக இருப்பதால், அறியப்படுபவன் அல்ல.
“அஹம் ந விஷய:“. நான் அறியப்படும் பொருள் அல்ல.

என்னுடைய உடல், மனம், அறிவு, புத்தி, இவைகளைதான் உலகம் அறிகிறது. என்னை யாரும் அறிவதில்லை.

நான் அறியப்படும் பொருள் அல்ல. இவ்வுலகம் என்னைப் பற்றி கூறுவது, இந்த உடலையும், மனதையும் பற்றி.

இவ்வுலகம் என்னைப் பற்றி கூறுவது, இந்த உடலையும், மனதையும் பற்றி. என்னை யாரும் அறிய முடியாது.

என்னை யாரும் அறிய முடியாது.

இந்த வாக்கியத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

208 : நிதித்யாஸனம்

நான் உடலாக மட்டும் இருக்கும் பொழுது, ஒரு இடத்தில், அல்பமான சக்தியுடன், மற்ற உடல்களில் இருந்து வேறுபட்டு, இருக்கின்றேன்.

நான் ஆத்மா என்று உணரும் பொழுது, அனைத்து உடல்களுக்குள்ளும் ஒன்றாக, பிளவுப்படாமல் இருக்கின்றேன்.

உண்மையில் அனைத்து உடல்களும், ஆத்மாவாகிய என்னுள் இருக்கின்றன.

எல்லா ஜீவராசிகளுக்குள்ளும் நான் ஒருவனே ஆத்மாவாக இருக்கின்றேன்.

இதை நான் உணரும் பொழுது, நான் விரும்புவதற்கான பொருள் இல்லை, நான் வெறுப்பதற்கான பொருள் இல்லை.

எதைக்கண்டு பயம்! எதைக்கண்டு பொறாமை! ஸம்ஸாரத்துக்கு காரணம் இல்லை.

நானே அனைத்து உடல்களுக்குள்ளும், பிளவு படாத, ஓர் ஆத்மாவாக, இருக்கின்றேன்.

அனைத்து உயிர்களும் நானே. எனக்குள் அனைத்தும் அடங்கி இருக்கின்றது.

இக்கருத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

209 : நிதித்யாஸனம்

ஆத்மாவை பற்றி நாம் அறிகின்ற தன்மைகளை, நம்முடைய தன்மைகளாக அறிய வேண்டும்.

'ஆத்மா நித்யம்' என்பதை, 'நான் நித்யமானவன்', என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும். `ஆத்மா, அல்லது, ப்ரஹ்மன் ஸம்ஸாரமற்றவர்', என்றால் 'நானும் ஸம்ஸாரமற்றவன்'.

மரணம், மாற்றம், துயரம், சங்கடங்கள், இவைகளெல்லாம் உடலுக்கும், மனதிற்கும் நேரிடும் அனுபவங்கள்.

நான், ஆத்மா மரணம் அற்றவன், ஸம்ஸாரம் அற்றவன், துயரம் அற்றவன்.

துயரத்தை உடலும், மனமும் அனுபவிக்கின்றன. அனுபவிக்கும் துயரத்தை ப்ரகாசப் படுத்துபவன் நான். துயரம் இருக்கின்றது என்ற அறிவுக்கு காரணமானவன் நான்.

உடல் துயருறும் பொழுது, அந்த துயரத்தை விளக்குபவன் நான். சூழ்நிலைகளினால் கஷ்டப்படும்பொழுது, அந்த கஷ்டங்களை ப்ரகாசப்படுத்துபவன் நான்.

நான் துயரம் அற்றவன்.

உடல், மனம், புத்தி, இவைகளிடத்தில் அதற்கேற்ற சுக துகங்கள். அவைகளை ப்ரகாசப்படுத்துபவன், அவைகளை காட்டுபவன் நான்.

“துக்கஸ்ய சாக்ஷி“, துயரத்திற்கான சாக்ஷி நான். துயரம் என்னால் பிரகாசப்படுத்தப்படுகிறது.

அப்படி என்றால், துயரத்தை கண்டு நான் அஞ்சவேண்டியது இல்லை. தவிர்க்க வேண்டியதில்லை, ஓட வேண்டியது இல்லை.

துயரத்தை நாட வேண்டியதில்லை. துயரத்தில் இருந்து தப்பவேண்டியதும் இல்லை.

இந்நிலையே மோக்ஷம்.

நான் துயரத்தை எடுத்துகொள்ள வேண்டியதும் இல்லை. நான் துயரத்தில் இருந்து தப்ப வேண்டியதும் இல்லை.

இக்கருத்தை சிந்தித்துக்கொண்டு இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

210 : நிதித்யாஸனம்

ஆத்ம ஸ்வரூபத்தை தியானித்தல் ஒரு விதமான நிதித்யாஸனம். மற்றொரு விதம், ஆத்ம ஞான பலனை தியானித்தல்.

ஆத்ம ஞானத்தின் பலன், 'மோக்ஷம்'. ஸம்ஸாரத்தில் இருந்து விடுதலை.

அந்த பலனை தியானித்தல் ஒரு விதமான நிதித்யாஸனம்.

நம்முடைய பழக்கம் ஞான பலனை தள்ளி போடுதல்.

நான் ஆத்மாவை அறிந்து விட்டேன், சில காலத்திற்கு பிறகு அடைவேன். இந்த எண்ணம் நம்முள் பதிந்து இருக்கின்றது.

இதை தியானத்தால் நீக்க வேண்டும்.

மோக்ஷத்தை எதிர் காலத்தில் போடுவது.

தியான காலத்தில், இப்பொழுதே நான் முக்தன். 'இப்பொழுதே நான் மோக்ஷத்தை அடைந்தவன்', என்று தியானித்து பழகவேண்டும்.

ஆத்ம ஸ்வரூபத்தை தியானித்தல் ஒரு விதமான நிதித்யாஸனம். ஆத்ம ஞான பலனை தியானித்தல் மற்றொரு விதம்.

இனி நாம் ஆத்ம ஞான பலனை தியானிப்போம்.

“அஹம் முக்த:“. நான் விடுதலை அடைந்தவன்.
“அஹம் முக்த:“, நான் விடுதலை அடைந்தவன்.

இந்த வாக்கியம் அஹங்காரத்தில் இருந்து வருவதில்லை. இது அஹங்காரத்தின் வாக்கியம் அல்ல.

'உபநிஷத்' என்னை பற்றி கூறும் வாக்கியம்.

என்னைச் சுற்றி மாற்றவேண்டிய சூழ்நிலைகள் பல உள்ளன. என்னுடைய உடல், மனம், இந்த்ரியங்கள், இவைகளில் ஒழுக்கம் தேவை.

இருப்பினும் இந்த தியான காலத்தில், நான் முக்தனாக அமர்ந்துள்ளேன்.

எதிர்பார்ப்புகளில் இருந்து நான் விடுதலை அடைந்தவன். பொறாமையில் இருந்து நான் முக்தன். பயத்தில் இருந்து நான் விடுதலை அடைந்தவன்.

“அஹம் முக்த:“, முக்தனாக இருக்கின்ற நான், என்னை பல சமயங்களில் இழந்த போதிலும், மறந்த போதிலும், “அஹம் முக்த:“, நான் விடுதலை அடைந்தவன்.

விடுதலை அடைந்த என்னை, நான் பல சமயங்களில் இழந்து விடுகின்றேன். இருப்பினும் நான் முக்தன்.

மாற்றவேண்டியதை நான் பிறகு மாற்றுகின்றேன். இப்பொழுது நான் முக்தனாக அமர்ந்து இருக்கின்றேன். **“அஹம் முக்த:“.**

இந்த வாக்கியத்தை நினைத்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

“அஹம் முக்த:“, நான் விடுதலை அடைந்தவன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

211 : நிதித்யாஸனம்

நிதித்யாஸனத்தின் இறுதி பகுதி, நம்மை நாம் முக்தர்களாக, மோக்ஷத்தை அடைந்தவர்களாக, தியானித்தல். ஞான பலனை தியானித்தல்.

ஞான பலனை வித, விதமாக தியானிக்கலாம்.

நான் த்ருப்தியை அடைந்தவன்.
நான் அபய ஸ்வரூப மானவன்.
நான் பொறாமையில் இருந்து விடுபட்டவன்.
நான் செய்ய வேண்டியதை செய்து முடித்தவன்.
நான் பற்று அற்றவன்.

இவ்விதம், மோக்ஷ நிலயை தியானித்தல்.

இப்பொழுது, நம்மை நாம் 'குணாதீதனாக' தியானிப்போம். குணங்களை கடந்தவனாக தியானிப்போம்.

'ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ்' - இம்மூன்று குணங்கள் மனதை சார்ந்தவை, என்னை சார்ந்தவை அல்ல.

நான் மூன்று குணங்களையும் அனுபவிப்பவன், ஆனால் குணங்களால் பாதிக்கப்படாதவன். தீண்டப் படாதவன்.

வெளியே உள்ள பொருள்களை நான் பார்க்கின்றேன்.

நெருப்பை பார்ப்பதால், நான் எரிந்து விடுவதில்லை. நீரை பார்ப்பதால், நான் நனைந்து விடுவதில்லை. அதுபோல், குணங்களை மனது அனுபவிக்கின்றது.

நெருப்பையும், நீரையும், பார்த்து அனுபவிப்பது போல், நான் குணத்தை அனுபவிக்கின்றேன். ஆனால், அவைகளால்

தீண்டப்படாதவன்.

நான் எந்த குணத்திலும் பற்றை கொண்டவன் இல்லை. நான் குணங்களை கடந்திருக்கின்றேன்.

என்னுடைய மனம் குணங்களை மாறி, மாறி அனுபவிக்கின்றது.

சுகம், துக்கம், மயக்கம், மோஹம், இது மனதை சார்ந்தது.

இவைகளுக்கு சாக்ஷியாக நான் இருக்கின்றேன்.

மன அமைதி, இன்பம், மனதிற்கு வரும் ஒரு அவஸ்தை.
அதுபோல் துயரம், அதுபோல் மோஹம்.

நான் இம்மூன்றையும் பார்ப்பவன்.

நெருப்பை பார்ப்பவனை போல், நெருப்பை தொடுபவனை போல் அல்ல.

நான் குணங்களை கடந்து இருக்கின்றேன்.
அந்நிலையே என்னுடைய ஜீவன் முக்தி.

இக்கருத்தை தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி:

212 : நிதித்யாஸனம்

நிதித்யாஸனத்தில், 'மோக்ஷத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுதல், நான் முக்தன், நான் விடுதலை அடைந்தவன், என்று நமக்குள்ளேயே அங்கீகரித்தல்', இறுதி கட்ட தியானம்.

`Self Validation' - நம்மையே அங்கீகரித்தல். இது கர்வமல்ல, ஞானம்.

நான் முக்தி அடைந்தவன். எனக்கு ஸம்ஸாரம் இல்லை.

மோக்ஷத்தை அங்கீகரித்து பழகுதல்.

ஒவ்வொருவரும், ஒவ்வொரு விதமான ஸம்ஸாரத்தை அதிகம் அனுபவித்து இருப்பார்கள். சிலருக்கு பயம், சிலருக்கு பாதுகாப்பின்மை. சிலருக்கு வெறுப்பு.

மோக்ஷ காலத்தில், 'அந்த தன்மை எனக்கு இல்லை', என்று உணர்ந்து, அமர்ந்து இருத்தல்.

இப்பொழுது நாம் எதனால் பாதிக்கப் பட்டு இருக்கின்றோமோ, அதை எடுத்துக்கொள்வோம்.

அது க்ரோதம் ஆகலாம், வெறுப்பு அகலாம், பற்று ஆகலாம், அவர் அவர்கள், அதை எடுத்துக்கொண்டு, 'நான் அதில் இருந்து விடுதலை அடைந்தவன்'. `என்னுடைய மனதிற்கு அந்த அவஸ்தை, எனக்கு அல்ல' -என்று தியானிப்போம்.

உதாஹரணமாக, உறவினர்கள் மீது பற்று இருந்தால், என்னுடைய மனம் பற்றி இருக்கிறது, நான் பற்றி இல்லை.

என்னுடைய மனதுக்கு பற்று உள்ளது, எனக்கு இல்லை, என்று தியானிக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது, அவர், அவர்கள், அவர் அவர்களால் அனுபவிக்கபடும் ஸம்ஸாரத்தை எடுத்து, அதிலிருந்து நான் விடுதலை அடைந்தவன், என்று தியானிப்போம்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி , சாந்தி:

213 : நிதித்யாஸனம்

நான் அனைத்து பந்தங்களில் இருந்தும் விடுதலை அடைந்தவன்.

“அஹம் முக்த:“. வெளி சூழ்நிலை, உடல், மனம், இவைகளுக்கும் எனக்கும் சம்பந்தம் இல்லை.

“அஹம் பூர்ண:“. 'நான் நிறைவானவன்'.
“அஹம் அபய:“. 'நான் பயமற்றவன்'.
“அஹம் த்ருப்த:“. 'நான் த்ருப்தி அடைந்தவன்'.
“அஹம் சர்வ:“. 'நான் அனைத்துமாகவும் இருப்பவன்'.

இவ்விதம் நிதித்யாஸனத்தின் இறுதி பகுதியில், மோக்ஷத்தை நாம் அங்கீகரித்தல்.

எந்த நிபந்தனையும் இன்றி, 'நான் முக்தி அடைந்தவன்', என்ற சிந்தனையில் அமர்ந்து இருத்தல்.

நாம் சிந்தித்த இந்த ஏதாவது சிந்தனையில் இப்பொழுது அமர்ந்து இருப்போம்.

'பயமற்றவன்', 'த்ருப்தி ஆனவன்', 'முக்தி அடைந்தவன்', 'பூர்ணமானவன்', இதில் ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு, சிந்தித்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்திஹி

214 : நிதித்யாஸனம்

'**அஹம்**' - நான், '**த்வந்த்வ அதீத:**' - இருமைகளை கடந்தவன்.

'த்வந்த்வ அதீத:'- இருமைகளை கடந்தவன்.

எனக்கு '**இன்பம்-துன்பம்**', '**மானம் - அவமானம்**',
'**பிறப்பு - இறப்பு**', '**தர்மம்- அதர்மம்**', '**பாபம்- புண்யம்**', இவைகள் இல்லை.

இவை அனைத்தும் ஆத்மாவாகிய என்னால் விளங்கிக்கொண்டு இருக்கின்ற உடலுக்கும், மனதிற்க்கும். அந்த உடலும் என்னுடையது அல்ல.

இருமைகள் உடலை, மனதை சார்ந்தவை. ஆத்மாவாகிய என்னை சார்ந்தவை அல்ல.

இருமையே உலகம். இருமைகுள்ளிருப்பதே ஸம்ஸாரம்.

நான் இருமையில் இருந்து விலகி இருப்பவன்.

இக்கருத்தை தியானித்துக்கொண்டு அமர்ந்து இருப்போம்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்திஹி

215 : நிதித்யாஸனம்

'நான் யாரையும் சார்ந்தவன் அல்ல'. நான் யாரையும் சார்ந்தவன் அல்ல.

'யாரும் என்னை சார்ந்தவர்கள் அல்ல'. யாரும் என்னை சார்ந்தவர்கள் அல்ல.

நான் யாருக்கும் உடமை பொருள் அல்ல, யாரும் எனக்கு உடமை பொருள் அல்ல.

காரணம், 'நான் ஒருவன் தான் இருக்கின்றேன்'. நானே அனைத்துமாக இருக்கின்றேன். எனக்கு வேறாக யாரும் இல்லை.

'அஹம் அத்வைத ப்ரஹ்மா அஸ்மி'. நான் இரண்டற்ற ப்ரஹ்மனாக இருக்கின்றேன்.

'அஹம் அத்வைத ப்ரஹ்மா அஸ்மி'. நான் இரண்டற்ற ப்ரஹ்மனாக இருக்கிறேன்.

'அஹம் சர்வாத்மா'. நான் அனைத்துமாக இருக்கிறேன். நானே அனைத்துமாக வெளிபட்டு இருக்கிறேன்.

கார்யம், காரணம், அனைத்துக்கும் ஆதாரம், எல்லாம் நானாக இருக்கிறேன்.

'அஹம் ப்ரஹ்மா அஸ்மி'. நான் ப்ரஹ்மனாக இருக்கின்றேன்.

இந்த அறிவுடன், இந்த ஞானத்துடன், என்னுடைய என்று கூறிவந்த, உடல், அஹங்காரம், மனம், இவைகளை, ப்ராரப்தம் முடியும் வரை கையாளுகிறேன்.

இந்த அறிவுடன் என்னுடையது என்று கூறிவந்த இந்த உடல், மனம், அஹங்காரம், இவைகளை நான் கையாளுகின்றேன்.

இந்த அறிவுடன் கையாளும் பொழுது, இருக்கின்ற நிலை 'ஜீவன் முக்தி'.

ஜீவன் முக்தி, 'நான் ப்ரஹ்மன்' என்ற அறிவுடன், உடல், மனம், அஹங்காரம் இவைகளை கையாளும் நிலை.

“அஹம் ப்ரஹ்மா அஸ்மி“. நான் ப்ரஹ்மனாக இருக்கின்றேன்.

இந்த அறிவுடன், உடல், மனம், அஹங்காரம், இவைகளை கையாளுகின்றேன்.

இவ்விதம் கையாளும் பொழுது, என்னுடைய மனதில் இருப்பது, சாந்தி, பூர்ணம், த்ருப்தி, நிறைவு.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்திஹி

ஓம் தத் ஸத்

Transcription: Dr.B.V.Subrahmanyam

<u>Om Tat Sat</u>